November Specials

Spezial-Lektionen im November

Easy Dance Aerobic mit Brigitte

Donnerstag, 05.11.	10.30h – 11.30h
Donnerstag, 19.11	10.30h – 11.30h

Easy Step & Tone mit Brigitte

Dienstag, 10.11.	10.30h – 11.30h
Dienstag, 24.11.	10.30h – 11.30h

40% Rabatt auf alle Massagen für Club Mitglieder

Im November heisst es wieder: Entspannen, geniessen und neue Energie tanken!

Spa Club Mitglieder profitieren täglich von 40 % Rabatt auf alle Massagen im NESCENS Spa.

Das Angebot ist frühestens 24 Stunden vor dem gewünschten Behandlungstermin und nach Verfügbarkeit buchbar.

NESCENS
SPA

Lessons Schedule
Gruppenlektionsplan

November 2026



Höheweg 41 · 3800 Interlaken I +41 (0)33 828 27 30
fitness@victoria-jungfrau.ch I www.victoria-jungfrau.ch

NESCENS
SPA

Mo | Mon

09.00 – 10.00	Pilates Flow
10.15 – 11.15	Yoga
11.45 – 12.45	Aerial Yoga**
14.15 – 14.45	Aqua Fit
18.00 – 19.00	TRX Power** | Schlingentraining**
19.15 – 20.00	Longevity Deep Stretch & Relax

Di | Tue

08.30 – 09.20	Healthy Back | Gesunder Rücken
09.30 – 10.15	Longevity Stretch & Relax
10.45 – 11.15	Aqua Fit
17.30 – 18.15	Aqua Volleyball
18.00 – 19.00	Yoga
19.15 – 20.00	Taekwondo Body & Mind

Mi | Wed

09.00 – 10.00	Core & Balance
10.15 – 10.45	Roll & Relax
14.15 – 14.45	Aqua Fit
15.15 – 16.00	Taekwondo Body & Mind (ausser 04.11.)
18.00 – 18.45	Jumping** | Trampolin-Fitness**
19.00 – 20.00	Pump Workout** | Muskelkräftigung**

Do | Thu

08.30 – 09.20	Morning Energy & Mobility
09.30 – 10.15	Longevity Stretch & Relax
10.45 – 11.15	Aqua Fit
17.45 – 18.30	Functional Circuit Training
18.45 – 19.45	Pilates Flow

**Limited spots available | **Limitierte Platzzahl, mit Voranmeldung

NESCENS
SPA

Fr | Fri

09.00 – 10.00	Body Toning – Legs, Glutes & Core
10.15 – 11.00	Pump Workout** | Muskelkräftigung**
14.15 – 14.45	Aqua Fit
17.45 – 18.45	Spinning**
19.00 – 20.00	Box Fitness (ausser 27.11.)

Sa | Sat

08.30 – 09.30	Aerial Yoga**
09.45 – 10.15	Aqua Fit
10.45 – 11.30	TRX Burn** | Schlingentraining**
16.30 – 17.45	Yin Yoga

So | Sun

09.00 – 10.00	Sunday Reset – Mobility & Core
10.30 – 11.00	Aqua Fit
16.15 – 17.00	Functional Strength
18.00 – 18.45	Longevity Deep Stretch & Relax

- **Anmeldung**: Für die entsprechend gekennzeichneten Lektionen ist eine Anmeldung bis spätestens 1 Stunde vor Lektionsbeginn erforderlich.
  Registration: For marked classes, registration is required at least 1 hour before the class starts.
- **Pünktlichkeit:** Bitte finden Sie sich spätestens 5 Minuten vor Lektionsbeginn ein.
  Punctuality: Please arrive at least 5 minutes before the class starts.
- **Durchführung:** Die Lektionen finden bereits ab einer teilnehmenden Person statt.
  Classes: Classes take place with a minimum of one participant.
- **Teilnahme:** Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmende aus gesundheitlichen Gründen auszuschliessen.
  Participation: Trainers reserve the right to exclude participants for health-related reasons.
- **Änderungen:** Kurzfristige Planänderungen bleiben vorbehalten.
  Schedule changes: Schedule changes may occur at short notice.

Höheweg 41 · 3800 Interlaken I +41 (0)33 828 27 30
fitness@victoria-jungfrau.ch I www.victoria-jungfrau.ch