

Fixangebote

Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr

Tai ji*

Bringe mit sanften Bewegungen Körper und Geist in Einklang

Am 11.8. fällt das Tai ji aus.

Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr

Pilates*

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

Am 12.8. fällt das Pilates aus.

Donnerstag

16:30 - 17:15 Uhr

Salsa*

Erweitere Deine Tanzkompetenzen zu den lateinamerikanischen Rhythmen.

Am 13.8. fällt das Salsa aus.

Freitag

16:30 - 17:15 Uhr

Federball*

Spielerisch und mit viel Humor üben wir uns im Umgang mit Schläger und Shuttlecock.

Am 14.8. fällt das Federball aus.

* **Anmeldung an der metro Bar**

Übersicht

August 2020

Betriebsferien

Die metro Bar und das Fitness bleiben vom 25.7. bis am 9.8. geschlossen.

10. metro geöffnet
11. metro geöffnet
12. metro geöffnet
13. Übungen mit dem Theraband*
14. metro geöffnet
15. metro geschlossen
17. Minigolf**
18. Ausflug: Landart an der Emme** / Tai ji* / Lotto
19. Auswertung Fotospaziergang/ Pilates* / Pingpong Turnier / metro Garten**
20. metro auf dem Grillplatz: Schoggibananen / Salsa* / Musikwunschatend
21. Federball*
- 22 metro geschlossen
24. metro geöffnet
25. Schlüsselanhänger basteln / Tai ji*
26. Pilates* / Stadt, Land, Fluss / Portemonnaie aus Tetrapak
27. Salsa* / Karaoke
28. Federball*
29. Ausflug ins Sensorium*
31. metro Garten**

* **Anmeldung an der metro Bar**

** **nur bei guter Witterung
Anmeldung an der metro Bar**

Freizeitzentrum metro August 2020



„Was die Raupe
Ende der Welt
nennt, nennt der
Rest der Welt
Schmetterling.“

Laotse



Öffnungszeiten Bar

Montag und Freitag

11:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

11:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 21:00 Uhr

Vom 10.8. bis am 14.8. hat
das metro täglich von
11:00 - 13:00 Uhr
sowie von
16:00 - 19:00 Uhr
geöffnet.

Samstag

Am 29.8. geht das metro auf einen Ausflug. Die metro Bar bleibt im August an den Samstagen geschlossen.

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

10:00 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

Für neue Gäste ist eine Instruktion obligatorisch.

Training **nur nach telefonischer
Anmeldung** während den Öffnungszeiten unter **031 930 92 70**.

Kontakt

UPD Bern AG
Freizeitzentrum metro
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
031 930 93 37
info@upd-metro.ch

**Aktuelle Informationen sind unter
www.upd-metro.ch
verfügbar.**

Montag, 10.8.

metro geöffnet



Dienstag, 11.8.

metro geöffnet

Mittwoch, 12.8.

metro geöffnet

Donnerstag, 13.8.

16:30 Uhr

Übungen mit dem Theraband

(Anmeldung an der metro Bar)

Freitag, 14.8.

metro geöffnet

Samstag, 15.8.

metro geschlossen

Vom 10.8. bis am 14.8. hat
das metro täglich von
11:00 - 13:00 Uhr
sowie von
16:00 - 19:00 Uhr
geöffnet.

Montag, 17.8.

16:30 Uhr

Minigolf

(Anmeldung an der metro Bar)
Gemeinsam entdecken wir
verschiedene abenteuerliche
Bahnen und stellen unsere
Geschicklichkeit auf die Probe.

Dienstag, 18.8.

14:00 Uhr

Ausflug: Landart an der Emme

(nur bei guter Witterung /
Anmeldung an der metro Bar)

Das kreatife Erlebnis in der Natur.

19:00 Uhr

Lotto

Gewinne mit etwas Zahlenglück
tolle Preise.

Mittwoch, 19.8.

16:30 Uhr

Auswertung Fotospaziergang

Wir erfreuen uns an vielen
schönen Bildern und planen eine
Ausstellung.

19:00 Uhr

Pingpong Turnier

Wieder einmal fliegen uns die
Bälle um die Ohren.

19:00 Uhr

metro Garten

(nur bei guter Witterung /
Anmeldung an der metro Bar)
Komm vorbei und hilf mit beim
Säen, Pflanzen, Jäten und Ernten.

Das **Kuckucksnest** sucht immer
wieder kreative Menschen mit
Psychiatrieerfahrung, die Lust haben
einen Beitrag zu gestalten. Die Texte
können an der Bar abgegeben oder
via Mail an folgende Adresse gesen-
det werden: kuckucksnest@upd.ch

Donnerstag, 20.8.

16:00 Uhr

metro auf dem Grillplatz

16:30 Uhr

Schoggibananen

Genüssliches Schlemmen am
Lagerfeuer.

19:00 Uhr

Musikwunschabend

Lieblingslied aufschreiben,
abgeben und los geht's.
Wir spielen heute Abend Deine
Lieblingsmusik.

Freitag, 21.8.

siehe Fixangebote

Samstag, 22.8.

metro geschlossen

Montag, 24.8.

metro geöffnet

Dienstag, 25.8.

16:30 Uhr

Schlüsselanhänger basteln

Gestalte ein individuelles
Accessoire für Deinen
Schlüsselbund.

Wegbeschreibung

metro? Gehe im Zentralbau auf der
rechten Seite, gegenüber des Ein-
gangs der Bibliothek, durch die
Glastür ins Untergeschoss. Dann links
abbiegen und nach 30 Metern rechts.

Mittwoch, 26.8.

16:30 Uhr

Stadt, Land, Fluss

Mach mit beim gemütlichen und
vergnüglichen Wissensspiel.

19:00 Uhr

Portemonnaie aus Tetrapak

Bastle mit uns DAS Kult-
Portemonnaie.

Donnerstag, 27.8.

19:00 Uhr

Karaoke

Ergreife das Mikrofon und lebe
Deinen inneren Rockstar aus.

Freitag, 28.8.

siehe Fixangebote

Samstag, 29.8.

12:00 Uhr

Ausflug ins Sensorium

(Anmeldung an der metro Bar)
Tasten, sehen, riechen,
schmecken – Tauche mit uns in
die Welt der Sinne ein.

Montag, 31.8.

16:30 Uhr

metro Garten

(nur bei guter Witterung /
Anmeldung an der metro Bar)
Komm vorbei und hilf mit beim
Säen, Pflanzen, Jäten und Ernten.

Finde den Fehler

Ins Programm hat sich ein Schreibfehler
eingeschlichen. Falls Du ihn findest, gibt
es gratis ein Getränk in der metro Bar.