

Group Fitness 16.10.2017 – 22.10.2017

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.15	10.10	Toning	Sandra N.	
	10.15	11.10	Fitness Tai Chi	Sandra N.	
	11.15	12.10	Pilates (begrenzte Anzahl Plätze)	Eva	Mit Anmeldung (bis So)
	12.15	13.10	Pilates (begrenzte Anzahl Plätze)	Eva	Mit Anmeldung (bis So)
	18.15	19.10	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Sonja	Mit Anmeldung
	19.15	20.10	Toning	Sonja	
Dienstag	08.15	09.00	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Isabelle	Mit Anmeldung (ab Mo)
	09.15	10.10	Gymnastik	Lidia M.	
	10.15	11.10	BBP	Lidia M.	
	18.00	18.55	Rücken Fit	Brigitte	
	19.00	19.55	Zumba	Lesly	
	20.05	21.05	BodyPump®	Cathy	
Mittwoch	08.15	09.15	BodyPump®	Nina	
	09.20	09.50	BMW (Bauch muss weg☺)	Nina	
	10.05	11.00	Toning	Reca	
	12.15	13.10	Zumba Gold	Ivonne M.	
	18.00	18.55	Toning	Sonja H.	
	19.00	19.55	Easy Step	Beatrice	
20.00	21.00	BodyCombat®	Raffaella		
Donnerstag	08.15	09.00	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Isabelle	Mit Anmeldung (ab Mo)
	09.15	10.10	Rücken Fit	Nicole G.	
	10.15	11.10	Zumba	Lesly	
	12.00	13.00	BodyPump®	Alejandro	
	19.10	20.10	BodyPump®	Team:	Kerstin
	20.15	21.00	Deep Work	Isabelle	
Freitag	08.10	09.10	BodyPump®	Nina	
	09.15	10.10	BBP	Lidia M.	
	10.15	11.10	Pilates	Eva	
	18.45	19.45	BodyCombat®	Raffaella	
Samstag	08.10	09.05	Step für Mittel bis Fortgeschrittene	Beatrice	
	10.00		World Jumping siehe sep. Aushang		
Sonntag	10.15	11.15	BodyPump®	Team:	Anna

News!!

Power Samstag den 28.10.17 ab 10.00. Bodypump/Bodyjam/Bodycombat/Deep Work!! Infos folgen