

Group-Fitness 11.02.2019 – 17.02.2019

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	WORLD JUMPING® Basic	Grit	Ana Mit Anmeldung!
	12.15	13.10	Pilates	Eva	
	18.15	19.10	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Sonja	Mit Anmeldung!
	19.15	20.10	Toning	Sonja	
Dienstag	08.15	09.10	WORLD JUMPING®	Ana	Mit Anmeldung!
	09.15	10.10	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.15	11.10	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	18.55	Rücken Fit	Brigitte	
	19.00	19.55	Zumba	Lesly	
	20.05	21.05	BodyPump®	Moni	
Mittwoch	09.00	09.55	Muscle Work	Andrea	NEU !!!!!
	10.05	11.00	Toning	Réka	
	11.05	12.00	Zumba Gold	Lesly	
	12.15	13.00	Five Gym	Grit	
	18.00	18.55	Toning	Sonja H.	
	19.00	20.00	BodyCombat®	Rafaela	
	20.10	21.05	TriYoga	Astrid	
Donnerstag	09.15	10.10	Rücken Fit	Nicole G	
	10.15	11.10	Zumba	Lesly	
	11.15	11.45	Yoga Balance	Grit	
	12.00	13.00	BodyPump®	Moni	
	14.00	14.55	RückenFit	Grit	NEU!!!
	19.10	20.10	WORLD JUMPING® Intervall	Ana	Mit Anmeldung!!!
	20.15	21.00	BodyBalance®	Sarah	Neu!!!! NEU
Freitag	08.10	09.10	BodyPump®	Sarah	
	09.15	10.10	Cardio Intervall	Réka	
	10.15	11.10	Pilates	Eva	
	18.00	19.00	BodyPump®	Moni	Kerstin
	19.10	20.10	BodyCombat®	Rafaela	
Samstag	08.10	09.05	Step für Mittel bis Fortgeschrittene	Beatrice	
	09.15	10.10	Zumba	Lesly	
	10.15	11.10	WORLD JUMPING® Intervall	Ana	Grit Mit Anmeldung!
Sonntag	10.15	11.15	BodyPump®	Sarah	Mit Anmeldung!