

Group-Fitness 16.04.18-22.04.18

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	Yoga	Grit	
	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	09.00	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Rahel	Mit Anmeldung (ab Mo)
	09.15	10.10	Dance Aerobic	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	Recca	Nicole G.
	11.05	12.00	Zumba Gold	Lesly	
	12.15	13.00	Five Gym	Grit	
	18.00	18.55	Toning	Sonja H.	
	19.00	19.55	Easy Step	Beatrice	
	20.00	21.00	BodyCombat®	Rafaela	
Donnerstag	09.15	10.10	Rücken Fit	Nicole G.	
	10.15	11.10	Zumba	Lesly	
	12.00	13.00	BodyPump®	Alejandro	
	19.10	20.10	WORLD JUMPING® Basic	Ana	NEU! Mit Anmeldung
	20.15	21.00	Pilates	Isabelle	NEU!
Freitag	08.10	09.10	BodyPump®	Nina	
	09.15	10.10	BBP	Lidia M.	
	10.15	11.10	Pilates	Eva	
	18.00	19.00	BodyPump®	Moni	
	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® Basic	Ana	NEU! Mit Anmeldung
Sonntag	10.15	11.15	BodyPump®	Moni	Mit Anmeldung

Neuer Kurs WORLD JUPING®

Ist ein tolles Ausdauer-Training bei dem Dein ganzer Körper beansprucht wird. Empfohlen für jede Altersgruppe und bietet ein umfassendes Training wo Du Dich richtig auspowern kannst.