

## Groupfitnessplan ab 1. Mai 2017

Montag	CANTIENICA®	M	Daniela	09.00 - 09.55	Raum 2
	Burn & Tone	A	Gabriela	09.30 - 10.30	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Daniela	10.00 - 11.00	Raum 2
	M.A.X.® & Bauch	A / M	Susanne	12.15 - 13.00	Raum 1
	Kick Power	A / M	Céline	19.00 - 19.55	Raum 1
	SPINNING®	A	Rosi	20.00 - 21.00	Raum 2
	Cardio-Dance	A	Roswitha	20.00 - 21.00	Raum 1
Dienstag	CANTIENICA® NEU	A	Petra	08.00 - 08.45	Raum 2
	PILATES Mat	M / F	Tamara	08.00 - 08.55	Raum 1
	CANTIENICA® NEU	A	Petra	08.45 - 09.30	Raum 2
	PILATES Mat	A / M	Tamara	09.00 - 09.55	Raum 1
	Zumba®	A	Martina	09.30 - 10.30	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Ursula	10.00 - 11.00	Raum 1
	SPINNING®	A	Michelle	12.15 - 13.15	Raum 2
	TRX® Suspension Training	A / M	Céline	12.15 - 13.00	Raum 1
	Power Yoga	A	Rahel	18.30 - 19.25	Raum 1
	PILATES Reformer NEU	V / K	Rahel	19.30 - 20.30	Raum 2
23.05 - 29.08	BODYPUMP®	A	Rosi	20.00 - 21.00	Raum 1
Mittwoch	CANTIENICA®	M	Lisa	09.00 - 09.55	Raum 2
	Burn & Tone NEU	A	Maria	09.00 - 09.55	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Lisa	10.00 - 11.00	Raum 2
	Kick Power	A / M	Michael	10.00 - 11.00	Raum 1
	Tai Chi & Chi Gong	A	Jörg	12.15 - 13.15	Raum 1
	STRONG by Zumba® NEU	A / M	Elena	19.00 - 19.55	Raum 1
	TRX® Suspension Training NEU	A	Joel	20.00 - 20.45	Raum 1
Donnerstag	PILATES Mat	A / M	Andrea	08.00 - 08.55	Raum 1
	PILATES Mat	M / F	Andrea	09.00 - 09.55	Raum 1
	SPINNING®	A	Michelle	09.00 - 09.55	Raum 2
	Step NEU	A	Martina	10.00 - 11.00	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Daniela	12.15 - 13.15	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Roswitha	12.15 - 13.15	Raum 1
	YOGA	A	Silvie	14.00 - 15.00	Raum 1
	PILATES Mat NEU	A	Karin	18.30 - 19.25	Raum 1
	BODYPUMP® NEU	A	Ursula	19.30 - 20.30	Raum 1
Freitag	CANTIENICA®	M	Petra	09.00 - 09.55	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Petra	10.00 - 11.00	Raum 2
	Zumba	A	Anna	10.00 - 11.00	Raum 1
	HIIT- high intensiv training NEU	A	Team	12.15 - 12.45	Raum 1
	Samstag	YOGA	A	Jenny	09.00 - 10.00
PILATES Mat		A	Team	10.00 - 11.00	Raum 1
CANTIENICA®		A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1
Sonntag	BODYPUMP®	A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1

Blau = Keine Durchführung in den Sommerferien 8.7. - 13.8.2017

A: Alle      M: Mittel      F: Fortgeschrittene      V: Teilnahme durch Voranmeldung      K : Kurs

### Öffnungszeiten:

Mo / Mi / Fr                      07.45 - 22.00 Uhr  
 Di / Do                              06.30 - 22.00 Uhr  
 Sa / So / nationale Feiertage    08.45 - 17.00 Uhr

### Kinderbetreuung:

Mo - Fr                              08.45 - 12.00 Uhr  
 Di und Do zusätzlich            13.00 - 16.00 Uhr  
 Sa                                      08.45 - 13.00 Uhr

Telefonnummer 055 / 220 67 00

# Mehr Vitalität und Lebensfreude!