

## Groupfitnessplan ab 30. April 2018

Montag	CANTIENICA®	M	Daniela	09.00 - 09.55	Raum 2
	Kick Power	A	Michael	09.30 - 10.30	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Daniela	10.00 - 11.00	Raum 2
	M.A.X.® & Bauch	A / M	Tanja	12.15 - 13.00	Raum 1
	Kick Power	A / M	Céline	19.00 - 19.55	Raum 1
	SPINNING®	A	Rosi	19.30 - 20.30	Raum 2
Dienstag	PILATES Mat	M / F	Tamara	08.00 - 08.55	Raum 1
	PILATES Mat	A / M	Tamara	09.00 - 09.55	Raum 1
	Zumba®	A	Elena	09.00 - 09.55	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Ursula	10.00 - 11.00	Raum 1
	SPINNING®	A	Michelle	12.15 - 13.15	Raum 2
	Power Yoga	M	Rahel	18.30 - 19.25	Raum 1
01.05 - 26.06	PILATES Reformer <b>NEU</b>	V / K	Rahel	19.30 - 20.30	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Rosi	20.00 - 21.00	Raum 1
Mittwoch	CANTIENICA®	M	Lisa	09.00 - 09.55	Raum 2
	Burn & Tone	A	Gabriela	09.30 - 10.30	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Lisa	10.00 - 11.00	Raum 2
	Tai Chi & Chi Gong	A	Jörg	12.15 - 13.15	Raum 1
	25.04 - 04.07 Kids & Teen Dance	V / K	Cindy	14.00 - 16.00	Raum 1
	YOGA <b>NEU</b> (ab 6. Juni)	A	Jenny	18.30 - 19.30	Raum 1
Donnerstag	TRX® Suspension Training <b>NEU</b>	A	Stefano	20.00 - 20.45	Raum 1
	PILATES Mat	A / M	Andrea	08.00 - 08.55	Raum 1
	CANTIENICA® <b>NEU</b>	A	Petra	08.00 - 08.55	Raum 2
	PILATES Mat	A	Andrea	09.00 - 09.55	Raum 1
	CANTIENICA® <b>NEU</b>	A	Petra	09.00 - 09.55	Raum 2
	Bodytoning	A	Elena	10.00 - 11.00	Raum 1
Freitag	CANTIENICA®	M	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	A / M	Karin	18.30 - 19.25	Raum 1
	YOGA <b>NEU</b> (ab 8. Juni)	A	Jenny	08.00 - 08.55	Raum 1
	CANTIENICA®	M	Petra	09.00 - 09.55	Raum 2
Samstag	STRONG by Zumba®	A / M	Elena	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 <b>NEU</b>	M	Team	12.15 - 12.45	Outdoor
	YOGA	A	Jenny	09.00 - 10.00	Raum 1
	PILATES Mat	A	Team	10.00 - 11.00	Raum 2
Sonntag	CANTIENICA®	A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1
	BODYPUMP®	A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1

Blau = Keine Durchführung in den Sommerferien vom 9.07 - 12.08.2018

In der Woche vom 30.07 - 05.08.2018 finden keine Cantiénica Stunden statt!

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!