

Groupfitnessplan ab 24. September 2018

Montag	CANTIENICA®	M	Daniela	09.00 - 09.55	Raum 2
	Zumba® NEU	A	Alex	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
	STRONG by Zumba®	A	Sandy	19.00 - 19.55	Raum 1
	SPINNING®	A	Rosi	19.30 - 20.30	Raum 2
	Cardio-Dance	A	Roswitha	20.00 - 21.00	Raum 1
Dienstag	PILATES Mat	M / F	Tamara	08.00 - 08.55	Raum 1
	CANTIENICA® NEU	A	Petra	08.00 - 09.00	Raum 2
	PILATES Mat	A / M	Tamara	09.00 - 09.55	Raum 1
	Zumba® NEU	A	Elena	09.30 - 10.30	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
30.10 - 15.1	PILATES Reformer NEU	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
24.10 - 19.12	18 Move. of Tai-Ji Qi-Gong / Tai Chi Chuan	A	Dominique	12.15 - 13.15	Raum 1
	Kids & Teen Dance NEU	V / K	Cindy	14.00 - 16.00	Raum 1
	YOGA	A	Jenny	18.30 - 19.25	Raum 1
	PILATES Mat NEU	A / M	Karin	19.30 - 20.30	Raum 1
Donnerstag	PILATES Mat	A / M	Andrea	08.00 - 08.55	Raum 1
	PILATES Mat	A	Andrea	09.00 - 09.55	Raum 1
	SPINNING® NEU	A	Rosi	09.00 - 09.55	Raum 2
	BODYPUMP® NEU	A	Rosi	10.00 - 11.00	Raum 1
	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
	M.A.X.® & Bauch NEU (ab 1.12)	A	Melanie	19.00 - 19.45	Raum 1
TRX® Suspension Training NEU	A	Stefano	20.00 - 20.45	Raum 1	
Freitag	YOGA	A	Jenny	08.00 - 08.55	Raum 1
	CANTIENICA® NEU	M	Petra	08.00 - 08.55	Raum 2
	Zumba® NEU	A	Anna	09.00 - 09.55	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Petra	09.00 - 09.55	Raum 2
	FunTone NEU	A / M	Anna	10.00 - 11.00	Raum 1
	HIIT- high intensiv training	A / M	Team	12.15 - 12.45	Raum 1
Samstag	YOGA	A	Team	09.00 - 09.55	Raum 1
	PILATES Mat	A	Team	10.00 - 11.00	Raum 1
	CANTIENICA® NEU	A	Team	10.00 - 11.00	Raum 2
Sonntag	SPINNING® NEU	A	Team	10.00 - 11.00	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1

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 / Mi / Do zusätzlich 13.00 - 16.00 Uhr

Sa 08.45 - 13.00 Uhr

Telefonnummer 055 / 220 67 00

Mehr Vitalität und Lebensfreude!