

MONATSPLAN GROUP FITNESS JANUAR/FEBRUAR 2019



Montag	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Infos
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	☺
10.00	30 min	M.A.X.®	E/M/F	Karin	☺ x
10.30	30 min	Sixpack Attack	E/M/F	Karin	☺
14.00	60 min	VitaFit	E/M/F	Esthi	Termine siehe Wochenplan
14.00	45 min	bellicon® Move	E/M/F	Esthi	✍ x Termine siehe Wochenplan
18.15	60 min	Hot Iron	E/M/F	Corinne	x
19.20	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	✍ x

Dienstag

09.15	60 min	Step & Tone	E/M/F	Kathrin S.	☺ x
14.00	60 min	Bodytoning & Pilates	E/M/F	Gladys	
18.00	60 min	Pilates & Yoga	E/M/F	Pia	
19.15	60 min	Zumba®	E/M/F	Mauro	x

Mittwoch

09.15	45 min	bellicon® Bounce	E/M/F	Esthi	☺ ✍ x
12.15	60 min	Lunch Flow Yoga	E/M/F	Marianne	
18.45	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Armando	✍ x
19.45	60 min	Orientalischer Tanz	M	Shantala	separate Gebühr

Donnerstag

09.00	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Gladys	☺ ✍ x
09.15	60 min	Rücken & Pilates	M/F	Regula	☺
10.30	60 min	Rücken & Pilates soft	E/M	Regula	
12.15	60 min	Firmenpump	E/M/F	Lena	separate Gebühr
18.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	
19.30	60 min	Strong®	E/M/F	Mauro	x

Freitag

08.30	60 min	Bodytoning	E/M/F	Karin	☺ x
09.45	60 min	Power Yoga	E/M/F	Esthi	☺ k

Samstag

10.15	60 min	Strong®	E/M/F	Anja	x
-------	--------	---------	-------	------	---

Sonntag

09.15	55 min	FunTone®	E/M/F	Nicole	x
10.30	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	✍ x

E = Einsteiger / M = Mittel / F = Fortgeschritten

✍ = Platzreservation / ☺ = Kinderbetreuung / x = Slimbilly geeignet