

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

18. BIS 24. FEBRUAR 2019

Tag/Zeit	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
Montag							
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	1	☺	
10.00	30 min	M.A.X.®	E/M/F	Karin	1	☺ X	
10.30	30 min	Sixpack Attack	E/M/F	Karin	1	☺	
14.00	60 min	VitaFit	E/M/F	Esther	1		
14.00	45 min	bellicon® Move	E/M/F	Esthi	1	✍ X	keine Lektion
18.15	60 min	Hot Iron®	E/M/F	Corinne	1	X	
19.20	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kilian	2	✍ X	
Dienstag							
09.15	60 min	Step & Tone	E/M/F	Kathrin	1	☺ X	
14.00	60 min	Bodytoning & Pilates	E/M/F	Gladys	1		
18.00	60 min	Pilates & Yoga	E/M/F	Pia	1		
19.15	60 min	Zumba®	E/M/F	Mauro	1	X	
Mittwoch							
09.15	45 min	bellicon® Bounce	E/M/F	Esthi	1	✍ ☺ X	
12.15	60 min	Lunch Flow Yoga	E/M/F	Marianne	1		
18.45	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Armando	2	✍ X	
Donnerstag							
09.00	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Gladys	2	✍ ☺ X	
09.15	60 min	Rücken & Pilates	M/F	Regula	1	☺	
10.30	60 min	Rücken & Pilates soft	E/M	Regula	1		
12.15	60 min	Firmen-Pump	E/M/F	Lena	1		separate Gebühr
18.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	1		
19.30	60 min	Strong®	E/M/F	Mauro	1	X	
Freitag							
08.30	60 min	Bodytoning	E/M/F	Karin	1	☺ X	
09.45	60 min	Power Yoga	E/M/F	Esther	1		
Samstag							
10.15	60 min	Strong®	E/M/F	Mauro	1	X	
Sonntag							
09.15	55 min	FunTone®	E/M/F	Nicole	1	X	
10.30	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Nicole	2	✍ X	

E = Einsteiger / M = Mittel / F = Fortgeschritten / ✍ = Platzreservation / ☺ = Kinderbetreuung / X = Slimbelly geeignet

Maienbrunnenstrasse 12 • 8908 Hedingen • Telefon 044 760 06 06 • www.tt-hedingen.ch