

# WOCHENPLAN GROUP FITNESS

## 22. BIS 28. APRIL 2019

Tag/Zeit    Dauer    Lektion    Stufe    Instruktor    Raum    Info    Bemerkungen

### Montag

keine Lektion

### 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	Pia	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	Esthi	1	☺	
10.30	60 min	Rücken & Pilates soft	E/M	Esthi	1		
12.15	60 min	Firmen-Pump	E/M/F	Sabine	1		separate Gebühr
18.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Marianne	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	Esthi	1		

### Samstag

10.15	60 min	Step	E/M/F	Corinne	1	X	neu ab Mai!
-------	--------	------	-------	---------	---	---	-------------

### Sonntag

09.15	55 min	FunTone®	E/M/F	Nicole	1	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