

MONATSPLAN GROUP FITNESS MAI/JUNI 2019



Montag	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Infos
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	☺ keine Lektion 10.6.
09.45	30 min	M.A.X.®	E/M/F	Karin	☺ ✕ keine Lektion 10.6.
10.15	30 min	Sixpack Attack	E/M/F	Karin	☺ keine Lektion 10.6.
14.00	60 min	VitaFit	E/M/F	Esthi	keine Lektion 10.6.
18.15	60 min	Hot Iron	E/M/F	Corinne	✕ keine Lektion 10.6.
19.20	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	✍ ✕ keine Lektion 10.6.

Dienstag

09.15	60 min	Step & Tone	E/M/F	Kathrin S.	☺ ✕
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	✕

Mittwoch

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

Donnerstag

09.00	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Gladys	☺ ✍ ✕ keine Lektion 30.5.
09.15	60 min	Rücken&Pilates	M/F	Regula	☺ keine Lektion 30.5.
10.30	60 min	Rücken&Pilates soft	E/M	Regula	keine Lektion 30.5.
12.15	60 min	Firmenpump	E/M/F	Lena	separate Gebühr
18.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	keine Lektion 30.5.
19.30	60 min	Strong®	E/M/F	Mauro	✕ keine Lektion 30.5.

Freitag

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

Samstag

10.15	60 min	Step	E/M/F	Corinne	✕ neu!
--------------	---------------	-------------	--------------	----------------	---------------

Sonntag

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

E = Einsteiger / M = Mittel / F= Fortgeschritten

✍ = Platzreservation / ☺ = Kinderbetreuung / ✕ = Figurato geeignet