

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

17. BIS 23. JUNI 2019

Tag/Zeit	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
Montag							
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Gladys	1	☺	
09.45	30 min	M.A.X. [®]	E/M/F	Karin	1	☺	X
10.15	30 min	Sixpack Attack	E/M/F	Karin	1	☺	
14.00	60 min	VitaFit	E/M/F	Esthi	1		
18.15	60 min	Hot Iron [®]	E/M/F	Corinne	1		X
19.20	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	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	Esthi	1		
Samstag							
10.15	60 min	Step	E/M/F	Corinne	1		X
Sonntag							
09.15	55 min	FunTone [®]	E/M/F	Nicole	1		X

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

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