

# WOCHENPLAN GROUP FITNESS

## 24. BIS 30. JUNI 2019

Tag/Zeit	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
<b>Montag</b>							
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Gladys	1	☺	
09.45	30 min	M.A.X. <sup>®</sup>	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	Anninga	1		
18.15	60 min	Hot Iron <sup>®</sup>	E/M/F	Corinne	1		X
19.20	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	2		✍ X
<b>Dienstag</b>							
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 <sup>®</sup>	E/M/F	Anja	1		X
<b>Mittwoch</b>							
09.15	45 min	bellicon <sup>®</sup> 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
<b>Donnerstag</b>							
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	Sabine	1		separate Gebühr
18.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	1		
19.30	60 min	Strong <sup>®</sup>	E/M/F	Mauro	1		X
<b>Freitag</b>							
08.30	60 min	Bodytoning	E/M/F	Karin	1	☺	X
09.45	60 min	Power Yoga	E/M/F	Esthi	1		
<b>Samstag</b>							
10.15	60 min	Step	E/M/F	Corinne	1		X
<b>Sonntag</b>							
09.15	55 min	FunTone <sup>®</sup>	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