

# WOCHENPLAN GROUP FITNESS

## 17. BIS 23. JANUAR 2022



<b>MONTAG</b>		Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG		
10.00	60 Min.	M.A.X.®/Sixpack Attack	Karin	4. OG		
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG		
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG		
19.00	45 Min.	Challenge	Reto	EG		
<b>DIENSTAG</b>						
08.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG		separate Gebühr
09.15	60 Min.	Step & Tone	Kathrin	4. OG		
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Annigna	4. OG		
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/Zoom		
<b>MITTWOCH</b>						
09.00	45 Min.	TRX®	Moni	EG		
09.15	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	4. OG		
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/Zoom		
18.30	30 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG		
18.30	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/Zoom		auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG		
<b>DONNERSTAG</b>						
09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG		
09.15	60 Min.	Rücken & Pilates	Regula	4. OG/Zoom		auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Ballistic	Moreno	EG		
19.15	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG		separate Gebühr
<b>FREITAG</b>						
08.30	60 Min.	Bodytoning	Karin	4. OG		
<b>SAMSTAG</b>						
10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG		

= Platzreservation / = Kinderbetreuung