

Groupfitnessplan ab 25. September 2017

Montag	CANTIENICA®	M	Daniela	09.00 - 09.55	Raum 2
	Kick Power NEU	A	Michael	09.30 - 10.30	Raum 1
	CANTIENICA®	A	Daniela	10.00 - 11.00	Raum 2
	M.A.X.® & Bauch NEU	A / M	Tanja	12.15 - 13.00	Raum 1
	Kick Power	A / M	Céline	19.00 - 19.55	Raum 1
	SPINNING® NEU	A	Rosi	19.00 - 20.00	Raum 2
	Cardio-Dance	A	Roswitha	20.00 - 21.00	Raum 1
Dienstag	CANTIENICA® NEU	A	Petra	08.00 - 08.55	Raum 2
	PILATES Mat	M / F	Tamara	08.00 - 08.55	Raum 1
	PILATES Mat	A / M	Tamara	09.00 - 09.55	Raum 1
	Zumba® NEU	A	Elena	09.00 - 09.55	Raum 2
	CANTIENICA® NEU	A	Petra	10.00 - 11.00	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Ursula	10.00 - 11.00	Raum 1
	SPINNING®	A	Michelle	12.15 - 13.15	Raum 2
	TRX® Suspension Training	A / M	Céline	12.15 - 13.00	Raum 1
	Power Yoga	M	Rahel	18.30 - 19.25	Raum 1
	14.10 - 23.01 PILATES Reformer NEU	V / K	Rahel	19.30 - 20.30	Raum 2
BODYPUMP®	A	Rosi	20.00 - 21.00	Raum 1	
Mittwoch	CANTIENICA®	M	Lisa	09.00 - 09.55	Raum 2
	Burn & Tone NEU	A	Gabriela	09.30 - 10.30	Raum 1
	CANTIENICA®	M	Lisa	10.00 - 11.00	Raum 2
	Tai Chi & Chi Gong	A	Jörg	12.15 - 13.15	Raum 1
	25.10 - 20.12 Kids & Teen Dance	K / V	Cindy	14.00 - 17.00	Raum 1
	STRONG by Zumba®	A / M	Elena	19.00 - 19.55	Raum 1
TRX® Suspension Training	A	Joel	20.00 - 20.45	Raum 1	
Donnerstag	PILATES Mat	A	Andrea	08.00 - 08.55	Raum 1
	PILATES Mat	A	Andrea	09.00 - 09.55	Raum 1
	SPINNING® NEU	A	Rosi	09.00 - 09.55	Raum 2
	Bodytoning NEU	A	Elena	10.00 - 11.00	Raum 1
	CANTIENICA®	M	Daniela	12.15 - 13.15	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Roswitha	12.15 - 13.15	Raum 1
	YOGA	A	Silvie	14.00 - 15.00	Raum 1
PILATES Mat	A / M	Karin	18.30 - 19.25	Raum 1	
	A	Ursula	19.30 - 20.30	Raum 1	
Freitag	CANTIENICA®	M	Petra	09.00 - 09.55	Raum 1
	STRONG by Zumba® NEU	A / M	Elena	09.00 - 09.55	Raum 2
	CANTIENICA®	A	Petra	10.00 - 11.00	Raum 2
	Zumba	A	Anna	10.00 - 11.00	Raum 1
	HIIT- high intensiv training	M	Team	12.15 - 12.45	Raum 1
Samstag	YOGA	A	Jenny	09.00 - 10.00	Raum 1
	PILATES Mat	A	Team	10.00 - 11.00	Raum 2
	CANTIENICA®	A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1
Sonntag	SPINNING® NEU	A	Team	10.00 - 10.55	Raum 2
	BODYPUMP®	A	Team	11.00 - 12.00	Raum 1

A: Alle M: Mittel F: Fortgeschrittene V: Teilnahme durch Voranmeldung K : Kurs

Öffnungszeiten:

Mo / Mi / Fr 07.45 - 22.00 Uhr
 Di / Do 06.30 - 22.00 Uhr
 Sa / So / nationale Feiertage 08.45 - 17.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo - Fr 08.45 - 12.00 Uhr
 Di und Do zusätzlich 13.00 - 16.00 Uhr
 Sa 08.45 - 13.00 Uhr

Telefonnummer 055 / 220 67 00

Mehr Vitalität und Lebensfreude!