


GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 01.05.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.20 Uhr Bodyforming Britta S.	08.30 - 09.15 Uhr Stretching Britta S.	08.30 - 09.20 Uhr Indoor Cycling Roger E.	08.30 - 09.20 Uhr Rücken - Fit Elisabeth W.	08.30 - 09.20 Uhr Zumba - Fitness Patrick B.		
9.45 - 10.30 Uhr Power Yoga Britta S.	09.45 - 10.45 Uhr BBP Karin S.	09.00- 10.00 Uhr Tai Ji Susan L. (R2)	09.10 – 09.50 Uhr Free Motion Circuit Team (Z)	09.45 - 10.45 Uhr Body Pump Sandra K.		09.45 - 10.45 Uhr Indoor Cycling Team
10:35 – 11:20 Uhr Faszientraining Britta		10.00 - 10.50 Uhr Rücken - Fit Elisabeth W.	10.00 - 10.50 Uhr Pilates Britta S.		10.00 – 10.30 Uhr M.A.X. Team	11.00 - 12.00 Uhr BBP Team
12.15 - 13.05 Uhr Bodyforming Karin Sp.	12.15 - 13.05 Uhr Indoor Cycling André		11:00 – 11:30 Uhr Faszientraining Karin Sp.		10.45 – 11.45 Uhr Body Pump Sabrina K.	
	13.45 - 14.35 Uhr Sanfte Gymnastik Claudia K.		12.15 - 13.15 Uhr Body Pump Sandra K.			
17.00 - 17.50 Uhr Pilates Tatiana T.		17.30 – 18:00 Uhr M.A.X. Sonja H.	12.15 - 13:00 Uhr Entspannung ü. Mittag Claudia K. (R2)	17.15 – 17:45 Uhr P.I.I.T. Sangyel		
18.15 – 18.45 Uhr M.A.X. Pietro		18.10 - 19.00 Uhr Pilates (L2) Sonja H.		18.00 - 19.00 Uhr Body Balance Sonia P.		
19.00 – 20.00 Yoga Ulrike (R2)	18.00 - 18.55 Uhr Bodyforming Kerstin M.	18.10 - 19.00 Uhr Qi Gong Marcella C. (R2)	18.00 – 19.00 Uhr Body Pump Moana/Marco	19.05 - 20.00 Uhr Step - Toning Claudia F.		
19.00 - 19.50 Uhr Body Balance Sonia P.	19.00 - 19.55 Uhr Zumba - Fitness Mina	19.10 - 20.05 Uhr Indoor Cycling (L2) Peter K.	19.10 – 20.10 Uhr Indoor Cycling Peter/Thomas			
20.00 - 21.00 Uhr Body Pump Sandra K.	20.00 - 21.00 Uhr Hatha Yoga Linda R.	20.15 – 21.05 Kick Power Mina	19.00 - 20.00 Uhr Yoga Mareike (R2)			
					Legende R2 = Raum 2 Z = Zirkelraum L2 = Grundkenntnisse	