


GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 23.05.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.20 Uhr Bodyforming Britta S.	08.30 - 09.15 Uhr Stretching Britta S.	07.30 - 08.20 Uhr Yoga Fabienne St.	08.30 - 09.20 Uhr Rücken - Fit Elisabeth W.	08.30 - 09.20 Uhr Zumba Fitness® Patrick B.		
9.30 - 10.15 Uhr Power Yoga Britta S.	09.30 - 10.30 Uhr BBP Karin S.	08.30 - 09.20 Uhr Indoor Cycling Roger E.	09.10 - 09.50 Uhr Free Motion Circuit Team (Z)	09.30 - 10.30 Uhr BODYPUMP® Sandra K.		09.45 - 10.45 Uhr Indoor Cycling Team
10.30 - 11.15 Uhr Faszientraining Britta S.	10.35 - 11.30 Uhr Zumba Gold Jessica B.	09.00 - 10.00 Uhr Tai Ji Susan L. (R2)	10.00 - 10.50 Uhr Pilates Britta S.	10.35 - 11.05 Uhr Bauch X Press Mina S. / Karin S.	10.00 - 10.30 Uhr M.A.X.® Team	11.00 - 12.00 Uhr BBP Team
12.15 - 13.15 Uhr Strong® Sanja S.		10.00 - 10.50 Uhr Rücken - Fit Elisabeth W.	11:00 - 11:30 Uhr Faszientraining Britta S.		10.45 - 11.45 Uhr BODYPUMP® Team	
14.30 - 15.30 Uhr Yoga Fabienne St.	12.15 - 13.15 Uhr Indoor Cycling Susanne H.	16.00 – 16.55Uhr Herzgruppe Wintifit Alex P.	12.15 - 13.15 Uhr BODYPUMP® Sandra K.			
16.00 – 16.55Uhr Herzgruppe Wintifit Alex P.		17.00 - 17.50 Uhr Zumba Fitness® Sanja S.	14.30 - 15.45 Uhr Fit dank Baby Sibylle K. (EA)	14.30 - 15.30 Uhr bodyART® Laura G.		
17.00 - 17.50 Uhr Pilates Tatiana T.		18.15 - 19.05 Uhr Pilates (L2) Larissa B.	15.55 - 16.50 Uhr Fit dank Baby Kids Sibylle K. (EA)	18.00 - 19.00 Uhr Bodybalance® Sonia P.		
18.15 - 18.45 Uhr M.A.X.® Pietro M.	18.00 - 18.55 Uhr Bodyforming Kerstin M.	18.10 - 19.00 Uhr Qi Gong Marcella C. (R2)	18.00 - 19.00 Uhr Bodypump® Moana / Marco	19.10 - 20.05 Uhr Step Beatriz I.		
19.00 - 20.00 Uhr Bodypump® Sabrina K.	19.00 - 19.50 Uhr Zumba Fitness® Mina / Beatriz	19.10 - 20.05 Uhr Indoor Cycling (L2) Peter P.	19.10 - 20.25Uhr Indoor Cycling Peter / Thomas			
20.10 - 21.00 Uhr Bodybalance® Sonia P.	20.00 - 21.00 Uhr Hatha Yoga Linda R.	20.15 - 21.05 Kick Power Mina S.	19.00 - 20.00 Uhr Entspannungs - Pilates Jasmin Sch.			



wintifit
Zentrum für
Fitness, Gesundheit & Therapie

Legende
R2 = Raum 2
Z = Zirkelraum
L2 = Grundkenntnisse
EA = Extern Anmelden Info
Rezeption Wintifit Seen