


GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 01.09.2017

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.		
9.30 - 10.15 Uhr Power Yoga Britta S.	09.30 - 10.30 Uhr BBP Karin S.	09.00 - 10.00 Uhr Tai Ji Susan L. (R2)	09.10 - 09.50 Uhr Free Motion Circuit Team (Z)	09.30 - 10.30 Uhr Body Pump Sandra K.		09.45 - 10.45 Uhr Indoor Cycling Team
10.30 - 11.15 Uhr Faszientraining Britta S.		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.			11:00 - 11:30 Uhr Faszientraining Karin Sp.		10.45 - 11.45 Uhr Body Pump Team	
14.30 - 15.30 Uhr Yoga Karin 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)			
18.15 - 18.45 Uhr M.A.X. Pietro M.		18.10 - 19.00 Uhr Pilates (L2) Sonja H.		18.00 - 19.00 Uhr Body Balance Sonia P.		
	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			
19.00 - 19.50 Uhr Body Balance Sonia P.	19.00 - 19.50 Uhr Zumba - Fitness Mina S.	19.10 - 20.05 Uhr Indoor Cycling (L2) Peter K.	19.10 - 20.10 Uhr Indoor Cycling Peter/Thomas		Legende R2 = Raum 2 Z = Zirkelraum L2 = Grundkenntnisse Achtung neue Kurszeiten	
20.00 - 21.00 Uhr Body Pump Sabrina K.	20.00 - 21.00 Uhr Hatha Yoga Linda R.	20.15 - 21.05 Kick Power Mina S.	19.00 - 20.00 Uhr Yoga Karin K. (R2)			