


# GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 01.09.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.20 Uhr <b>Bodyforming</b> Britta S.	08.00 – 08.25 Uhr <b>M.A.X</b> Larissa B.	07.30 - 08.20 Uhr <b>Yoga</b> Fabienne St.	08.30 - 09.20 Uhr <b>Rücken - Fit</b> Elisabeth W.	08.30 - 09.20 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Patrick B.		
9.30 - 10.15 Uhr <b>Power Yoga</b> Britta S.	08.30 - 09.15 Uhr <b>Stretching</b> Britta S.	08.30 - 09.20 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Team	09.10 - 09.50 Uhr <b>Free Motion Circuit</b> Team (Z)	09.30 - 10.30 Uhr <b>BODYPUMP®</b> Sandra K.		09.45 - 10.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Team
10.30 - 11.15 Uhr <b>Faszientraining</b> Britta S.	09.30 - 10.30 Uhr <b>BBP</b> Karin S.	09.30 - 10.30 Uhr <b>Tai Ji</b> Susan L.	10.00 - 10.50 Uhr <b>Pilates</b> Britta S.	10.35 - 11.05 Uhr <b>Bauch X Press</b> Mina S. / Karin S.	10.00 - 10.30 Uhr <b>M.A.X.®</b> Team	11.00 - 12.00 Uhr <b>BBP</b> Team
12.15 - 13.15 Uhr <b>Strong®</b> Sanja S.	10.35 - 11.30 Uhr <b>Zumba Gold</b> Jessica B.	10.35 - 11.25 Uhr <b>Rücken - Fit</b> Elisabeth W.	11:00 - 11:30 Uhr <b>Faszientraining</b> Britta S.		10.45 - 11.45 Uhr <b>BODYPUMP®</b> Team	
14.30 - 15.30 Uhr <b>Yoga</b> Fabienne St.	12.15 - 13.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Susanne H.	16.00 – 16.55 Uhr <b>Herzgruppe Wintifit</b> Alex P.	12.15 - 13.15 Uhr <b>BODYPUMP®</b> Sandra K.			
16.00 – 16.55 Uhr <b>Herzgruppe Wintifit</b> Alex P.		17.00 - 17.50 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Sanja S.	14.30 - 15.45 Uhr <b>Fit dank Baby</b> Sibylle K. (EA)	14.30 - 15.30 Uhr <b>bodyART®</b> Laura G.		
17.00 - 17.50 Uhr <b>Pilates</b> Tatiana T.		18.15 - 19.05 Uhr <b>Pilates (L2)</b> Larissa B.	15.55 - 16.50 Uhr <b>Fit dank Baby Kids</b> Sibylle K. (EA)	18.00 - 19.00 Uhr <b>Stong and Flex</b> Sonia P.		
18.15 - 18.45 Uhr <b>M.A.X.®</b> Pietro M.	18.00 - 18.55 Uhr <b>Bodyforming</b> Kerstin M.	18.10 - 19.00 Uhr <b>Qi Gong</b> Marcella C. (KH)	18.00 - 19.00 Uhr <b>Bodypump®</b> Moana / Marco	19.10 - 20.05 Uhr <b>Step</b> Beatriz I.		
19.00 - 20.00 Uhr <b>Bodypump®</b> Sabrina K.	19.00 - 19.50 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Mina / Beatriz	19.10 - 20.05 Uhr <b>Indoor Cycling (L2)</b> Peter P.	19.10 - 20.10 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Peter / Thomas			
20.10 - 21.00 Uhr <b>Strong and Flex</b> Sonia P.	20.00 - 21.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Linda R.	20.15 - 21.05 <b>Kick Power</b> Mina S.	20.15 – 21.05 Uhr <b>Entspannungs - Pilates</b> Jasmin Sch.		<b>Legende</b> KH = Kinderhort Z = Zirkelraum L2 = Grundkenntnisse EA = Extern Anmelden Info Rezeption Wintifit Seen	