


GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 01.11.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		07.30 - 08.20 Uhr Yoga Fabienne St.	08.00 - 08.25 Uhr M.A.X.® Larissa B.	07.30 - 08.20 Uhr Yoga Fabienne St.		
08.30 - 09.20 Uhr Body Toning Britta S.	08.30 - 09.15 Uhr Stretching Britta S.	08.30 - 09.20 Uhr Indoor Cycling Bea / Marlies	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.	09.30 - 10.30 Uhr Tai Ji Susan L.	09.10 - 09.50 Uhr Well Fit Circuit Team (2)	09.30 - 10.30 Uhr Body Pump® Sandra K.		
10.30 - 11.15 Uhr Faszientraining Britta S.	10.35 - 11.30 Uhr Zumba Gold Jessica B.	10.35 - 11.25 Uhr Rücken - Fit Elisabeth W.	10.00 - 10.50 Uhr Pilates Britta S.	10.35 - 11.05 Uhr Sixpack Mina S.	10.00 - 10.30 Uhr M.A.X.® Team	09.45 – 10.45 Uhr Indoor Cycling Team
12.15 - 13.15 Uhr Strong® Sanja S.	12.15 - 13.15 Uhr Indoor Cycling Susanne H.		11.00 - 11.30 Uhr Faszientraining Britta S.		10.45 - 11.45 Uhr Body Pump® Team	11.00 - 12.00 Uhr BBP Team
14.30 – 15.30 Uhr Yoga Fabienne St.		16.00 – 16.55 Uhr Herzgruppe Wintifit Alex P.	12.15 - 13.15 Uhr Body Pump® Sandra K.		 <p>10er/25er- Groupfitness Abonnement an der Rezeption erhältlich</p>	
16.00 – 16.55 Uhr Herzgruppe Wintifit Alex P.		17.00 - 17.50 Uhr Zumba Fitness® Sanja S.	14.30 - 15.45 Uhr Fit dank Baby Sibylle K. (4)			
17.00 - 17.50 Uhr Pilates Tatiana T.		18.15 - 19.05 Uhr Pilates (3) Larissa B.	15.55 - 16.50 Uhr Fit dank Baby Kids Sibylle K. (4)			
18.15 - 18.45 Uhr M.A.X.® Pietro M.	18.00 - 18.55 Uhr Body Toning Kerstin M.	18.10 - 19.00 Uhr Qi Gong Marcella C. (1)	18.00 - 19.00 Uhr Body Pump® Moana / Marco	18.00 – 19.00 Uhr Strong and Flex Sonia P.		
19.00 - 20.00 Uhr Body Pump® Sabrina K.	19.00 - 19.50 Uhr Zumba Fitness® Mina / Beatriz	19.10 - 20.05 Uhr Indoor Cycling (3) Peter P.	19.10 - 20.10 Uhr Indoor Cycling Peter / Thomas	19.10 – 20.05 Uhr Step Beatriz I.	<p>Legende</p> <p>(1)=Kinderhort (2)=Zirkelraum (3)=Grundkenntnisse (4)=Extern Anmelden Info Rezeption Wintifit Seen</p>	
20.10 - 21.00 Uhr Strong and Flex Sonia P.	20.00 - 21.00 Uhr Hatha Yoga Linda R.	20.15 - 21.05 Kick Power Mina S.	20.15 – 21.00 Jumping Mix Mina S.			