

GROUP FITNESS PLAN PFUNGEN

Gültig ab 18.02.2019

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 08.00 – 08.55 Uhr Rücken Training Mary | 08.00 – 08.55 Uhr Stretch & Faszien Martina | | | | | |
| 09.00 – 09.55 Uhr Zumba® Patrick | 09.00 – 09.55 Uhr Body Toning Rebekka | 08.00 – 08.55 Uhr Fit & Vital Martina | 09.00 – 09.45 Uhr Jumping Mix Rebekka | 09.30 – 10.25 Uhr Pilates Nicole | 09.00 – 09.55 Uhr Pilates Team | 09.30 – 10.30 Uhr Indoor Cycling (2) Team |
| 09.00 – 09.55 Uhr Lauftraining (1) Rebekka | 10.15 – 11.15 Uhr Hatha Yoga Nicole | 09.00- 10.00 Uhr Body Pump® Katrin | 10.00- 10.55 Uhr Step Barbara | 10.30 – 11.30 Uhr Tai Ji Susan | 10.00 – 10.25 Uhr M.A.X® Gabi/ Anja | 11.00 - 12.00 Uhr Body Toning Team |
| 10.00 – 10.55 Uhr Pilates Fabienne | | 09:00 – 9:50 Uhr Functional Circle (3) Rebekka | 10.00 – 10.45 Uhr TRX® Circuit (4) Rebekka | | 10.30 – 11.30 Uhr Body Pump® Team | |
| | | 10:00 – 10.30 Uhr Sixpack Rebekka | | | | |
| 12.15 – 13.15 Uhr Body Pump® Alexandra | | | | | | |
| 17.30 – 18.20 Uhr BBP Gabi | 14.30 – 15.45 Uhr fitdankbaby® (5) Nicole | | 17.30 – 18.20 Uhr Boost® Rebekka | 17.30 – 18.30 Uhr Body Pump® Corinne |  <p>wintifit Zentrum für Fitness, Gesundheit & Therapie</p> <p>10er / 25er- Group Fitness Abonnement an der Rezeption erhältlich</p> | |
| 18.30 – 19.20 Uhr Indoor Cycling Team | 18.00 – 18.55 Uhr Pilates Corinne | 18.00 – 18.55 Uhr Rücken Training Mary | 18.30 – 19.20 Uhr Indoor Cycling (2) Ladina/Dani | | | |
| 19.30 – 20:15Uhr Jumping Mix Rebekka | 19.00 – 19.55 Uhr Step Barbara | 19.00 - 20.00 Uhr Body Pump® Anja | 19.30 – 20.20 Uhr Hatha Yoga Fabienne | | <p>Legende</p> <p>(1) Outdoor</p> <p>(2) Vom 01.10. bis 30.04.</p> <p>(3) Functional Tower</p> <p>(4) Functional Tower max. 6 Personen</p> <p>(5) Externe Anmeldung www.fitdankbaby.ch</p> | |
| | 20.00 – 20.30 Sixpack Rebekka | 20.00 – 20:30 Uhr smartAbs® Anja | | | | |

NEUE KURSE ab 18.02. ☺