

GROUP FITNESS PLAN PFUNGEN

Gültig ab 22.03.2019

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 – 18.30 Uhr Body Pump® Corinne		
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 – 20.15 Uhr 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 Giuliana			
	20.00 – 20.30 Sixpack Rebekka	20.00 – 20:30 Uhr smartAbs® Anja				



wintifit
Zentrum für
Fitness, Gesundheit & Therapie

10er / 25er- Group Fitness Abonnement
an der Rezeption erhältlich

Legende

(1) Outdoor
(2) Vom 01.10. bis 30.04.
(3) Functional Tower
(4) Functional Tower max. 6 Personen
(5) Externe Anmeldung www.fitdankbaby.ch

NEUE KURSE ab 18.02. ☺