

# GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 01.05.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		07.30 - 08.20 Uhr <b>Yoga</b> Jessica	08.00 - 08.25 Uhr <b>M.A.X.®</b> Larissa	07.30 - 08.20 Uhr <b>Yoga</b> Jessica		
08.30 - 09.20 Uhr <b>Body Toning</b> Britta	08.30 - 09.15 Uhr <b>Stretching</b> Britta	08.30 - 09.20 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Bea / Marlies	08.30 - 09.20 Uhr <b>Rücken - Fit</b> Elisabeth	08.30 - 09.20 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Patrick		
9.30 - 10.15 Uhr <b>Power Yoga</b> Britta	09.30 - 10.30 Uhr <b>BBP</b> Karin	09.30 - 10.30 Uhr <b>Tai Ji</b> Susan	09.10 - 09.50 Uhr <b>Well Fit Circuit</b> Team (2)	09.30 - 10.30 Uhr <b>Body Pump®</b> Sandra		
10.30 - 11.15 Uhr <b>Faszientraining</b> Britta	10.35 - 11.30 Uhr <b>Zumba Gold</b> Jessica	10.35 - 11.25 Uhr <b>Rücken - Fit</b> Elisabeth	10.00 - 10.50 Uhr <b>Pilates</b> Britta		10.00 - 10.30 Uhr <b>M.A.X.®</b> Team	09.45 – 10.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Team
			11.00 - 11.30 Uhr <b>Faszientraining</b> Britta		10.45 - 11.45 Uhr <b>Body Pump®</b> Team	11.00 - 12.00 Uhr <b>BBP</b> Team
12.15 - 13.15 Uhr <b>Strong®</b> Sanja	12.15 - 13.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Susanne		12.15 - 13.15 Uhr <b>Body Pump®</b> Sandra		 <p>10er/25er-Abonnement an der Rezeption erhältlich</p>	
14.30 - 15.30 Uhr <b>Yoga</b> Cristina			14.30 - 15.45 Uhr <b>fitdankbaby®</b> Sibylle (4)			
16.00 - 16.55 Uhr <b>Herzgruppe Wintifit</b> Alex		17.00 - 17.50 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Sanja	15.00 - 15.55 Uhr <b>Herzgruppe Wintifit</b> Alex (5)			
17.00 - 17.50 Uhr <b>Pilates</b> Tatiana		18.15 - 19.05 Uhr <b>Pilates</b> Larissa (3)	15.55 - 16.50 Uhr <b>fitdankbabykids®</b> Sibylle (4)			
18.15 - 18.45 Uhr <b>M.A.X.®</b> Pietro	18.00 - 18.55 Uhr <b>Body Toning</b> Kerstin	18.10 - 19.00 Uhr <b>Qi Gong</b> Marcella (1)	18.00 - 19.00 Uhr <b>Body Pump®</b> Moana / Marco	18.00 - 19.00 Uhr <b>Strong and Flex</b> Sonia	<b>Legende:</b> (1) Kinderhort (2) Zirkelraum (3) Grundkenntnisse (4) Externe Anmeldung unter <a href="http://www.fitdankbaby.ch">www.fitdankbaby.ch</a> (5) Outdoor	
19.00 - 20.00 Uhr <b>Body Pump®</b> Sabrina	19.00 - 19.50 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Beatriz	19.10 - 20.05 Uhr <b>Indoor Cycling (3)</b> Peter	19.10 - 20.10 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Peter / Thomas	19.10 - 20.05 Uhr <b>Step</b> Beatriz		
20.10 - 21.00 Uhr <b>Strong and Flex</b> Sonia	20.00 - 21.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Linda	20.15 - 21.05 Uhr <b>Kick Power</b> Team	20.15 - 21.00 Uhr <b>Jumping Mix</b> Emily			