

GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Gültig ab 01.05.2019

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