

Gültig ab 02.09.2019

GROUP FITNESS PLAN WINTERTHUR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		07.30 - 08.20 Uhr Yoga Jessica	08.00 - 08.55 Herzgruppe Alex (1)	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 - 08.55 Uhr M.A.X.® Larissa	08.30 - 09.20 Uhr Zumba Fitness® Patrick		
09.30 - 10.15 Uhr Power Yoga Britta	09.30 - 10.30 Uhr BBP Karin	09.30 - 10.30 Uhr Tai Ji Susan	09.00 - 09.50 Uhr Rückengymnastik Elisabeth	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	09.10 - 09.50 Uhr Well Fit Circuit Team (2)		10.00 - 10.30 Uhr M.A.X.® Team	09.45 - 10.45 Uhr Indoor Cycling Team
			10.00 - 10.50 Uhr Pilates 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		11.00 - 11.30 Uhr Faszientraining Britta		 <p>10er/25er-Abonnement an der Rezeption erhältlich</p>	
14.30 - 15.30 Uhr Hatha Yoga Cristina			12.15 - 13.15 Uhr Body Pump® Sandra			
16.00 - 16.55 Uhr Herzgruppe Alex			14.30 - 15.45 Uhr fitdankbaby® Sibylle (4)			
17.00 - 17.50 Uhr Pilates Tatiana		17.00 - 17.50 Uhr Zumba Fitness® Sanja	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	18.15 - 19.05 Uhr Pilates Larissa	18.00 - 19.00 Uhr Body Pump® Moana / Marco	18.00 - 19.00 Uhr Strong and Flex Sonia	<p>Legende:</p> <p>(1) Outdoor (2) Zirkelraum (3) Kids Club (4) Externe Anmeldung unter www.fitdankbaby.ch</p>	
19.00 - 20.00 Uhr Body Pump® Sabrina	19.00 - 19.50 Uhr Zumba Fitness® Beatriz	19.15 - 20.15 Uhr Indoor Cycling Peter	19.10 - 20.10 Uhr Indoor Cycling Peter / Thomas	19.10 - 20.05 Uhr Step Beatriz		
20.10 - 21.00 Uhr Strong and Flex Sonia	20.00 - 21.00 Uhr Hatha Yoga Linda	20.30 - 21.25 Uhr Kick Power Raffaella	20.15 - 21.00 Uhr Jumping Mix Emily			