

fit +  Dein Gruppenfitness Plan
gesund
 wir bringen sie in bewegung

Montag	9.00 – 10.00	Step / Jazz Funk	M/F	Silvia
	17.30 – 18.30	Fatburner	A	Ramona
	18.45 – 19.45	TAEBO	A	Sandra
	20.00 – 21.00	Spinning	A	Bili
Dienstag	8.45 – 9.45	Antara 	A	Andrea
	9.45 – 10.45	 ZUMBA fitness	A	Ramona
	17.30 – 18.30	Jazz Funk/Dance	M/F	Ramona
	18.45 – 19.45	Step Choreo	M	Brigitte
	20.00 – 21.00	Nike-Dynamik	A	Martin
Mittwoch	9.00 – 10.00	Bodyforming	A	Silvia
	16.30 – 17.30	Aerodance	E	Silvia
	17.30 – 18.30	Bodyforming	A	Silvia
	18.45 – 19.45	Antara 	A	Andrea
	20.00 – 21.00	TAEBO	A	Sandra
Donnerstag	9.00 – 10.00	Step Choreo	E / M	Silvia
	18.30 – 19.30	Step	A	Silvia
	19.30 – 20.30	 ZUMBA fitness	A	Ramona
Freitag	8.30 – 9.30	fit + gesund	A	Andrea
	17.45 – 18.45	Dance Time	M	Silvia
	19.00 – 20.00	Spinning	A	Bili
Samstag	-	kein Unterricht	-	-
Sonntag	9.30 – 11.00	Step und Power	A	f+g Team

Feiertags findet ab Dezember bis auf Widerruf keine Stunde mehr statt

A = Alle E = Starter M = Mittel F = Fortgeschrittene

Viel Spaß bei unserem vielseitigen Gruppentraining wünscht dir dein fit + gesund Team

Gültig ab 14.05.2012 bis auf Widerruf / Veränderungen bleiben vorbehalten

Achtung: bei weniger als 3 Personen können die Stunden entfallen