

August 2022

GroupFitness Programm Herbst 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30-9.25 Power Toning Sabine	8.00-8.55 Rückenfit Manuela	8.00-8.55 Power Toning Manuela	8.00-8.55 BODYART Flow Sonja	8.00-8.55 HOT IRON Sabine		
9.30-10.25 Power Yoga Sabine	9.00-9.55 HOT IRON Manuela	9.00-9.55 TRX Stability Manuela		9.30-10.25 Pilates Inna	9.30-10.00 M.A.X. Team	9.00-10.00 Spinning^{HW} Team
			10.00-10.55 Spinning Doris / Cornelia		10.05-11.00 TRX Functional Team	10.30-11.25 Pilates/Yoga/BODYART Team
18.00-18.55 Step Denise	18.00-18.55 BODYART Flow Sonja	17.45-18.45 BODYART Postnatal <small>Spezial</small> Sonja		18.30-19.30 Spinning^{HW} Doris		
19.00-19.30 M.A.X. Sonja	19.00-19.40 QiGong Sonja	19.00-19.55 HOT IRON Sabine	19.00-19.55 Fun Tone Corina			
19.40-20.35 TRX Strength & Flow Sonja			20.00-20.55 ZUMBA Sabine			



Spinning^{HW} am Freitag vom 14.10.22 - 31.3.2023 und Sonntag vom 9.10.2022-2.4.2023 im Angebot.
 BODYART Postnatal: nächste Staffel vom 28.9. - 16.11.2022, auf Anmeldung.