



www.gymfit-affoltern.ch · info@gymfit-affoltern.ch
Lindenmoosstrasse 8 · 8910 Affoltern a.A. · Tel. 044-761 77 74

Ferienlektionsplan vom 1.7. - 31.8.18

Tag	Zeit	Dauer	Lektion	Instructor	Raum	
Montag	08.00 Uhr	50	Five Faszientraining	Susanne	1	
	09.00 Uhr	55	M.A.X.	Susanne	1	
	09:30 Uhr	25	Bauchexpress	Susanne	1	
	10.00 Uhr	55	Crush-it	Andrea	1	
	10.00 Uhr	55	Pilates	Ursula	2	
	18.00 Uhr	55	Port de Bras	Oxana	2	
	18.00 Uhr	30	M.A.X.	Fabienne	1	
	18.30 Uhr	25	Bauchexpress	Fabienne	1	
	19.00 Uhr	55	Nia	Manuela	1	
	19.00 Uhr	55	Pumpwork	Fabienne	2	
	19.30 Uhr	55	Indoor Cycling	Markus	3	
	20.00 Uhr	45	Five Faszientraining	Manuela	1	
	Dienstag	09.00 Uhr	55	Rückenfit & Five	Manuela	1
09.00 Uhr		55	FunTone (BBP)	Jana	2	
10:00 Uhr		55	Dancecess	Andrea	2	
ab 14. August		14.00 Uhr	55	Pilates	Astrid	1
spez.Abo nicht während Ferien		17.00 Uhr	55	Street Dance ab 10 J	Tatjana	1
spez. Abo nicht während Ferien		18.00 Uhr	55	Street Dance ab 14 J	Tatjana	1
		19.00 Uhr	55	Zumba	Karima	1
		19.00 Uhr	55	Tae Bo	Silvia	2
		20.00 Uhr	55	Polefitness (beginner + freies Training)	Uschi	2
		20.00 Uhr	55	Yoga	Susanne	1
Mittwoch	09.00 Uhr	55	Bauch, Beine, Po	Susanne	1	
	09.00 Uhr	55	Rückenfit	Bea/Claudia	2	
	10.00 Uhr	55	Yoga	Susanne	1	
	18.45 Uhr	55	Indoor Cycling	Chris/Hanlu	3	
	19.00 Uhr	55	Pumpwork	Gladys	2	
	19.00 Uhr	30	M.A.X.	Bea	1	
	19.30 Uhr	25	Bauchexpress	Bea	1	
Donnerstag	07.30 Uhr	55	Yoga	Susanne	1	
	08.45 Uhr	55	Indoor Cycling	Bea	3	
	09.00 Uhr	55	Port de Bras	Oxana	2	
	09.00 Uhr	70	NIA	Manuela	1	
	nicht während Schulferien Aff.	17.00 Uhr	55	Zumba for Kids 8 - 12 J.	Karima	2
		18.30 Uhr	55	Bosu - Workout	Claudia	1
	19.00 Uhr	90	Polefitness (beginner/intermediate)	Uschi	2	
Freitag	07.00 Uhr	55	Five Faszientraining	Susanne	1	
	08.00 Uhr	55	Pilates	Susanne	1	
	09.00 Uhr	55	FunTone (BBP)	Jana	1	
	10.00 Uhr	55	Pilates	Susanne	2	
	12.15 Uhr	45	Rückenfit	Nicole	1	
	19.00 Uhr	90	Polefitness (intermediate/advanced)	Uschi	2	
Samstag	09.15 Uhr	75	Power Pump	Gladys	1	
	11.30 Uhr	30	M.A.X.	Claudia	1	
Sonntag	09.30 Uhr	55	Indoor Cycling	Team	3	
	10.30 Uhr	55	Yoga	Ursula	1	

Functional Training: Mo 12:15/ 19:00; Di 10:00/ 18:30; Mi 12:15; Do 19:00; Fr 9:00/Anmeldung über APP

Das Gymfit ist vom 1.7. - 31.8.17 Samstag/Sonntag geöffnet von 8.00 – 16.00

Der Kinderhort ist Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 und Sa/So 9.00 - 12.00 geöffnet