

Gymfit Lektionsplan ab 1. Januar 2019

Tag	Zeit	Dauer	Lektion	Instructor	Raum	
Montag	08.00 Uhr	50	Biokinematiktraining	Susanne	1	
	09.00 Uhr	30	M.A.X.	Susanne	1	
	09.30 Uhr	25	Bauchexpress	Susanne	1	
	10.00 Uhr	45	Crush-it	Patrizia	1	
	10.00 Uhr	55	Pilates	Ursula	2	
	12.15 Uhr	55	Indoor Cycling	Astrid	3	
	Neu!!	14.00 Uhr	55	Powertoning	Mireja/ Nils	1
		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	Beat	3	
	20.00 Uhr	45	Biokinematiktraining	Manuela	1	
Dienstag	08.15 Uhr	45	Stretching	Jana	2	
	09.00 Uhr	55	Biokinematiktraining	Manuela	1	
	09.00 Uhr	55	FunTone (BBP)	Jana	2	
	10:00 Uhr	55	Zumba	Rosa	1	
	Neu!!	12.15 Uhr	45	Biokinematiktraining	Manuela	1
		14.00 Uhr	55	Pilates	Astrid	1
	spez.Abo nicht während Ferien	17.00 Uhr	55	Street-Dance ab 10 J	Samuel	1
	spez.Abo nicht während Ferien	18.00 Uhr	55	Street-Dance ab 14 J	Samuel	1
	Neu!!	18.00 Uhr	55	Port de Bras	Oxana	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	08.30 Uhr	30	MAX	Conny	2	
	09.00 Uhr	55	Bauch, Beine, Po	Susanne	1	
	09.00 Uhr	55	Rückenfit	Bea/Claudia	2	
	10.00 Uhr	55	Yoga	Susanne	1	
	18.00 Uhr	55	Crush-it	Oxana	2	
	18.45 Uhr	55	Indoor Cycling	Chris	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		55	NIA	Manuela	1	
10.00 Uhr		55	Pumpwork	Fabienne	2	
Neu !!		14.00 Uhr	55	Rückenfit ageless	Mireja	1
		18.30 Uhr	55	Bosu - Workout	Claudia	1
		19.00 Uhr	55	Indoor Cycling	Markus	3
		19.00 Uhr	90	Polefitness (intermediate/advanced)	Uschi	2
Freitag		07.00 Uhr	55	Biokinematiktraining	Susanne	1
	08.00 Uhr	55	Pilates	Susanne	1	
	08.30 Uhr	30	M.A.X.	Bea	2	
	09.00 Uhr	55	FunTone (BBP)	Jana	1	
	09.00 Uhr	55	bodyART @	Annigna	2	
	10.00 Uhr	55	Pilates	Susanne	2	
	12.15 Uhr	45	(Rücken) Fit über Mittag	Nicole	1	
	19.00 Uhr	90	Polefitness (intermediate/advanced)	Uschi	2	
	Samstag	09.15 Uhr	75	Power Pump	Gladys	1
		10.30 Uhr	55	Bosu – Workout	Gladys	1
10.30 Uhr		55	Yoga	Paulina	2	
11.30 Uhr		30	M.A.X.	Claudia	1	
Sonntag	09.30 Uhr	55	Indoor Cycling	Team	3	
	Nov – Apr.	10.30 Uhr	55	Indoor Cycling	Team	3
		10.30 Uhr	55	Yoga	Ursula	1
		17.00 Uhr	55	M.A.X. & core work	Team	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

Öffnungszeiten Kinderhort:

MO-FR 8.30-11.30 / DI 8.15–11.30 ; MO/DI 14 – 16; SA/SO 9 - 12

Dein Gymfit Team wünscht DIR viel Erfolg und Spass bei DEINEM Training!