Ab Mo. 07 Januar GOLDEN WOCHE

GOLDEN TAG

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag 12
Fit	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**	**FIT**
					08.45-09.35				
				9.00-09.30	**TRX & Catslide**				
09.00-9.50	09.00-10.30	09.00-9.50		**Faszien T.**	Maria	09.00-10.00		09.00-10.00	09.00-09.30
FunTone	**Yoga**	**Zumba**		Rahel	09.45-10.45	**Bodytoning**		**Pump**	**YOGA**
Moni	Regula	Kary		9.40-10.30	**Yoga**	Moni		Imran	9.30-10.00
		10.00-11.00		**RückenFit**	Cahrlotte	10.00-10.55		10.00-11.00	**PUMP&CORE**
		30' Bauch		Rahel		**Zumba**		**M.A.X. &**	**10.00-10.30**
		30' Spinning				Kary		**Bauch**	Spinning
		Maria						Maria	
12.15-13.00						12.10-13.05			11.30-12.00
Pump						**Spinning**			**M.A.X.**
Salvatore						Reto			**Strong by Z.**
									13.00-13.30
									Circus Akrobatik ft. Hip Hop
				18.30-19.00					ab 17.00
				BAUCH-BEINE-PO			18.00-19.00		**LineDance**
				Catslide			**Yoga**		**Zumba**
	18.30-20.00	18.30-20.00		Maria			Regula		**Animation**
18.45-19.15	**Yoga**	**Spinning**		19.00-19.50		19.10-20.10	19.15-20.00		
M.A.X. &	Regula	Reto		**Pump**		**Spinning**	**TRX &**		
Bauch				Team		Reto	**Catslide**		
Maria							Maria		
19.30-20.20							20.00-20.50		
Pump							**Strong by Z.**		
Team							Kary		

Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend

Bleiche-Nord Jonastrasse 8 * 3. Stock * (Vis a vis Markthalle)