



BleicheFit

Januar

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit	Bad	Fit	Bad	Fit	Bad	Fit	Fit	Fit	Group
				08.45-09.35 Uhr					
9.00-9.50 Uhr FunTone Moni	9:00-10:00 Uhr Yoga Regula	9.00-9.50 Uhr Zumba Kary		M.A.X. & Bauch Maria	9.00-10.00 Uhr Yoga Charlotte	9:00-10:00 Uhr Bodytoning Moni	9:00-10:00 Uhr BodyPump Imran	9:30-10:30 Uhr BodyPump & Bauch Gerd	
10.00-10.50 Uhr Spinning Moni	10.15-11.15 Uhr Yoga Regula	10.00-11.00 Uhr 30' Bauch 30' Spinning INT Maria		9.40-10.30 Uhr RückenFit Rahel		10:00-10:55 Uhr Zumba Kary	10.00-11.00 Uhr M.A.X. & Bauch Maria	10.45-11.45 Uhr Spinning Team	
12:15-13:00 Uhr BodyPump Karin						12:15-13:05 Uhr Spinning Reto			11:00-12:00 Uhr Spinning Team
18.45-19.15 Uhr M.A.X. & Bauch Maria	18:15-19:15 Uhr Yoga Regula kleine Pause	18.30-20.00 Uhr Spinning Reto	19:00-20:00 Uhr Pilates Sandy	18:45-19:50 Uhr BodyPump & Bauch Morena		19.00-20.00 Uhr Spinning Reto			
19.30-20.30 Uhr BodyPump Gerd	19.30-20.30 Uhr Yoga Regula								

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