



ab 14. Januar

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Fit	B-Nord	Fit	B-Nord	Fit	B-Nord	Fit	B-Nord	Fit	B-Nord	Fit
				9.00-09.30	08.45-09.35					
09.00-9.50	09.00-10.30	09.00-9.50		Faszien T.	TRX & Catslide	09.00-10.00		09.00-09.50		09.00-09.50
FunTone	Yoga	Zumba		Rahel	Maria	Bodytoning		Pump		Pump
Moni	Regula	Kary		9.40-10.30	09.45-10.45	Moni		Imran		Team
		10.00-11.00		RückenFit	Yoga	10.00-10.55		10.00-11.00		10.00 11.00
		30' Bauch		Rahel	Cahrlotte	Zumba		M.A.X. & Bauch		Spinning
		30' Spinning				Kary		Maria		Team
		Maria								
12.15-13.00						12.15-13.05				
Pump						Spinning				
Salvatore						Reto				
				18.30-19.00						
				BAUCH- BEINE-PO				18.00-19.00		
				Catslide				Yoga		
				Maria				Regula		
	18.30-20.00	18.30-20.00		19.00-19.50		19.10-20.10	19.15-20.00			
18.45-19.15	Yoga	Spinning		Pump		Spinning	TRX & Catslide			
M.A.X. & Bauch	Regula	Reto		Team		Reto	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)