



# Lektionsplan

01.06.-16.07.2017

| Montag                                      |  | Dienstag   |  | Mittwoch                                     |  | Donnerstag                                   | Freitag                                    | Samstag  | Sonntag  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Fit   | Bad                                      | Fit  | Bad                                    | Fit  | Bad  | Fit  | Fit  | Fit  | Fit  |
|   |  |  |  |  |  |  |  | 08.50-09.20 Uhr  |  |
| 9.00-9.50 Uhr<br><b>FunTone</b><br>Moni     | 9.00-10.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Regula  | 9.00-9.50 Uhr<br><b>Zumba</b><br>Kary                                  |  | 08.50-09.35 Uhr<br>M.A.X.&Bauch<br>Maria     | 9.00-10.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Charlotte | 9.00-10.00 Uhr<br><b>Bodytoning</b><br>Moni  | 9.00-10.00 Uhr<br><b>BodyPump</b><br>Käthy | <b>CX WORX</b><br>Ramona   |  |
| 10.00-11.00 Uhr<br><b>Spinning</b><br>Moni  | 10.15-11.15 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Regula | 10.00-11.00 Uhr<br><b>Spinning&amp;Bauch</b><br>Maria                  |  | 9.40-10.30 Uhr<br><b>RückenFit</b><br>Rahel  |  | 10.00-10.55 Uhr<br><b>Zumba</b><br>Kary      | 10.10-10.55 Uhr<br>M.A.X.&Bauch<br>Maria   | 9.20-10.20 Uhr<br><b>Bodypump</b><br>Gerh                              |  |
|   |  |  |  | 10.35-11.25 Uhr<br><b>Vital-Fit</b><br>Rahel |  |  |  | <b>SPINNING</b><br><b>PAUSE</b><br><b>BIS ENDE</b><br><b>SEPTEMBER</b> | <b>SPINNING</b><br><b>PAUSE</b><br><b>BIS ENDE</b><br><b>SEPTEMBER</b> |
| 12.15-13.00 Uhr<br><b>BodyPump</b><br>Sandy |  | 12.15-12.45 Uhr<br><b>CX WORX</b><br>Sandy                             |  |  |  | 12.15-13.05 Uhr<br><b>Spinning</b><br>Reto   |  |  |  |
|   | 18.15-19.15 Uhr                          | <b>SPINNING</b><br><b>PAUSE</b><br><b>BIS ENDE</b><br><b>SEPTEMBER</b> |  | 18.00-18.30 Uhr                              |  |  |  |  |  |
| 18.45-19.15 Uhr<br>M.A.X.&Bauch<br>Maria    | <b>Yoga</b><br>Regula                    |  | 18.30-19.30 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Emma | <b>CX WORX</b><br>Gerh                       |  | 19.00-20.00 Uhr<br><b>BodyPump</b><br>Markus |  |  |  |
| 19.30-20.30 Uhr<br><b>BodyPump</b><br>Käthy | <b>Yoga</b><br>Regula                    |  |  | 18.45-19.50 Uhr<br><b>Spinning</b><br>Käthy  |  |  |  |  |  |

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

