



# BleicheFit

## NEU März

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 <b>FunTone</b> Moni	9.00-10.00 Uhr <b>Yoga</b> Regula	9.00-9.50 Uhr <b>Zumba</b> Kary		<b>Catslide</b> Maria	9.00-10.00 Uhr <b>Yoga</b> Charlotte	9.00-10.00 Uhr <b>Bodytoning</b> Moni	9.00-10.00 Uhr <b>BodyPump</b> Imran	9.30-10.30 Uhr <b>BodyPump</b> Gerd	
10.00-10.50 Uhr <b>Spinning</b> Moni	10.00-11.15 Uhr <b>Yoga</b> Regula	10.00-11.00 Uhr <b>30' Bauch</b> <b>30' Spinning INT</b> Maria		9.40-10.30 Uhr <b>RückenFit</b> Rahel		10.00-10.55 Uhr <b>Zumba</b> Kary	10.00-11.00 Uhr <b>M.A.X. &amp; Bauch</b> Maria	10.45-11.45 Uhr <b>Spinning</b> Team	
12:15-13:00 Uhr <b>BodyPump</b> Karin						12:15-13:05 Uhr <b>Spinning</b> Reto			11:00-12:00 Uhr <b>Spinning</b> Team
18.45-19.15 Uhr <b>M.A.X. &amp; Bauch</b> Maria	18:15-19:15 Uhr <b>Yoga</b> Regula <small>kleine Pause</small>	18.30-20.00 Uhr <b>Spinning</b> Reto	19:00-20:00 Uhr <b>Pilates</b> Sandy	18:45-19:50 Uhr <b>BodyPump</b> Team		19.00-20.00 Uhr <b>Spinning</b> Reto			
19.30-20.30 Uhr <b>BodyPump</b> Gerd	19.30-20.30 Uhr <b>Yoga</b> Regula								

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