



# Gruppenfitness

Tag	Zeit	Angebot	Min	Stufe	Instruktor
Montag	09.00	Six Pack	20	Alle	Team
	09.30	Fatburner***	55	Alle	Maggie
	18.00	Bauch, Bein & Po	55	Alle	Elvira
	19.00	Fatburner	55	Einst./Mitt.	Maggie
	20.00	<u>Indoor Cycling</u>	55	Einst./Mitt.	Martin
Dienstag	09.30	Rücken Pilates***	55	Alle	Christine
	12.10	<u>Indoor Cycling</u>	55	Alle	Doris
	14.00	Pump Work	55	Alle	Maggie
	19.00	Step Aerobic	55	Alle	Manuela
Mittwoch	09.00	Six Pack	20	Alle	Team
	09.30	Bauch, Bein & PO***	55	Alle	Maggie
Neu	19.00	Power Aerobic	55	Einst./Mitt.	Maggie
	20.00	Pump Work	55	Alle	Nicole / Team
Donnerstag	09.30	<u>Indoor Cycling</u> ***	55	Alle	Doris
	12.10	Step Aerobic	55	Alle	Maggie
	14.00	Pilates Basic	55	Alle	Elvira
	18.45	Fatburner Spinning	75	Alle	Daniela
	20.00	Pilates	55	Alle	Tom/Maggie
Freitag	09.30	Pilates	55	Alle	Tom
	17.30	<u>Indoor Cycling</u>	90	Einst./Mittel	Martin / Doris

**Gültig ab 14.01.08**

**\*\*\*mit gratis Kinderbetreuung von 9.30 – 11.00 Uhr**

Bitte zum Training und zur Aerobics / Gymnastik - Lektionen unbedingt ein Handtuch und saubere, nicht markierende Schuhe mitbringen! Die Lektionen werden ab mindestens 3 Teilnehmern abgehalten.