

Gruppenfitnessplan Fitpool ab 26.10.2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00	Fatburner Step* 55 Min.	Rückenpilates* 55 Min. Spinning* 55 Min.	BBP* 55 Min.	Spinning* 55 Min.	Pilates 55 Min.		
9.30	Vitalzirkel*		Vitalzirkel*				
10.00						Pump Work 55 Min.	
11.00							Spinning 55 Min.
12.10	Bodyforming 55 Min.	Pilates forte 55 Min.	Pump Work 55 Min.	Step 55 Min.			
14.00	Fit plus Pilates 55 Min.	Pump Work 55 Min.		Vitalzirkel			
18.00	Pump Work 55 Min.	Pilates 55 Min.	BBP 55 Min.	Vitalzirkel			
18.30			Vitalzirkel		Spinning 90 Min.		
18.45	Spinning 55 Min.						
19.00	Step & BBP 55 Min.	Bodyforming 55 Min.	Cardio Dance 55 Min.	Yoga 75 Min. Achtung wird ausgeschrieben!			
	Vitalzirkel	Vitalzirkel		Spinning 75 Min.			
20.00	Spinning 55 Min.	Easy Line	Pump Work 55 Min.				

Lektionen werden ab mindestens 3 Teilnehmern abgehalten.

*Kinderbetreuung von Montag-Donnerstag von 09.00 - 11.00 Uhr