

GRUPPENKURSPLAN

gültig ab 1. November 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückengymnastik + 9.30 - 10.20 Maggie	Bauch/Beine/Po ++ 9.15 - 10.10 Maggie	Pilates I + 9.00 - 9.50 Maggie	Step + BBP + 9.15 - 10.10 Maggie	Pilates Reha + 9.30 - 10.20 Andrea	Zumba + 10.00 - 10.55 Andrea	Step + Tone ++ 10.00 - 10.55 versch.
Fit ab 65 + 10.30 - 11.15 Maggie	<i>Betreuer Kinderhort Dienstag + Donnerstag von 09.00 - 11.00 Uhr</i>	Zumba Beginner + 10.00-10.50 Oriana	<i>Betreuer Kinderhort Dienstag + Donnerstag von 09.00 - 11.00 Uhr</i>	Zumba Gold + 10.30-11.15 Andrea	ZumbaToning ++ 11.00 - 11.55 Andrea	Zumba ++ 11.00 - 11.55 Andrea
Zumba ++ 12.15 - 13.05 Andrea	Pump it up ++ 12.15 - 13.10 Maggie	Spinning + 12.15 - 13.05 Steve	Zumba Toning ++ 12.15 - 13.05 Andrea	Bikini - Fit ++ 12.15 - 13.05 Daniela	Pump it up ++ 12.00-13.00 Aline	Zumba Beginner + 12.00 - 12.55 Pia
Zumba Beginner + 16.30 - 17.20 Daniela	Rückengymnastik + 14.00 - 14.50 Patricia	Zumba Kids 16.00 - 16.45 6-10 J. Andrea	Bikini - Fit + 17.00 - 17.50 Daniela	Zumba Kids 16.00-16.45 6-10 J. Andrea		
Step + BBP ++ 17.30 - 18.20 Daniela	Zumba ++ 17.30 - 18.20 Andrea	Zumba + 17.00 - 17.50 Pia	Dance Step +++ 18.00 - 18.50 Daniela	Zumba +++ 17.00 - 17.50 Andrea		
Pilates II ++ 18.30 - 19.20 Daniela	Spinning +++ 18.00 - 18.55 Remo	Aerobic + Tone ++ 18.00 - 18.55 Maggie	Spinning ++ 18.00 - 18.55 Dani	Aerobic + BBP ++ 18.00 - 18.50 Daniela		
Spinning ++ 18.30 - 19.25 Marco	Power-Yoga + 18.30 - 19.20 Maggie	Fila Kick Power ++ 19.00 - 19.55 Daniela	Zumba ++ 19.00 - 19.50 Andrea	Step II ++ 19.00 - 19.50 Daniela		
Pump it up ++ 19.30 - 20.30 Aline	Body-Toning ++ 19.30 - 20.25 Maggie		Kampfsport 20.00 - 21.20 +++ Mirco			
Kampfsport NEU 20.30 - 21.20 +++ Mirco						

+ ideal für Beginner
++ mittlere Belastung
+++ für Fortgeschrittene

Änderungen jederzeit möglich.
Bitte am Empfang nachfragen oder
die Homepage konsultieren.

Infos unter info@fitnessclub-balena.ch