



# Group Fitness Plan

Juli & August 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag & Sonntag
9.30 - 10.25 Uhr		<b>Body Toning</b> Fabian	<b>CrossTraining</b> Thomas	<b>Yoga</b> Julia <i>Pause vom 17.07. - 20.08.2017</i>	<b>CrossTraining</b> Thomas	
11.00 - 11.55 Uhr						<b>Siehe Weekend-Plan</b>
12.00 - 12.55 Uhr	<b>Body Toning</b> Fabian	<i>Indoor Cycling Sommerpause</i>	<b>Step</b> Fabian	<b>Rebounding</b> Fabian	<i>Indoor Cycling Sommerpause</i>	
18.15 - 19.10 Uhr	<i>Indoor Cycling Sommerpause</i>	<b>Kick Power</b> Valerie		<b>Muscle Pump</b> Yvonne	18.00 - 19.00 Uhr <b>Step</b> Fabian	
19.15 - 20.10 Uhr	<b>Muscle Pump</b> Yvonne	<b>Dance Fitness</b> Valeria		<b>Indoor Cycling</b> Yvonne	<b>CrossTraining</b> Stephan (Outdoor bei schönem Wetter)	