

GROUPFIT PLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag & Sonntag
06.30 - 07.25 Uhr		Functional Theo / Thomas		Functional Theo / Thomas		
09.30 - 10.25 Uhr	Spinning Nicole	Body Toning Fabian	TosoX Giusy	Zumba Giusy	Functional Thomas	11.00 - 11.55 Uhr Siehe Weekendplan

Kostenlose Kinderbetreuung: Mo – Fr: 09.00 – 11.00 Uhr | Sa & So: 10.30 – 12.30 Uhr | Feiertage: 10.30 – 12.30 Uhr

12.10 - 13.05 Uhr	Intervall (HIIT) Fabian	Spinning Peter / Nicole	Step Fabian	Bounce (HIIT) Fabian	Core (HIIT) Theo / Thomas	
-------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--

18.00 - 18.55 Uhr	Functional Thomas	(!) 18.15 – 19.10 TRX Babis	TosoX Giusy	Muscle Pump Yvonne	Step (Pro) Fabian	
19.10 - 20.05 Uhr	Spinning Yvonne	Zumba Valeria	Functional Stephan	Spinning Yvonne	Functional Stephan	