




GROUP FITNESS



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit	Samstag	Sonntag
			Aqua Gym		09.15-09.45 Aqua Gym			
09.15-10.00	Stretching	Pilates	8.45-9.30 Fit-Ball	Toning	Gruppenturnen			
10.00-10.55	10.15-11.15 Body-Toning	Gruppenturnen	10.15-11.00 Body Mind	Gruppenturnen	Indoor Cycling		09.30-11.00 Gruppenturnen	
11.00.-11.55	11.10-12.00 Body-Toning	Rücken Fit	11.10-12.00 Body Mind		11.10-12.10 Pilates		11.00-12.00 Indoor Cycling	11.00-12.30 Surprise
12.15-13.00	Muscle Work	BBP	Step	Business Intervall	Back up		12.15-13.10 Dance Aerobic	
13.00-14.30				12.30-13.15 Neu! Aqua Zumba			<p>Versuchen Sie pünktlich zu kommen, da die Aerobic-Klasse von Anfang bis Ende ein wohlausgewogenes Workout ist. Wenn Sie das Aufwärmen verpassen oder vor dem Dehnungs- und Entspannungsteil die Klasse verlassen, erreichen Sie das gesetzte Trainingsziel nicht.</p> <p>JOHN VALENTINE THE ORIGINAL SPA & FITNESS CLUB</p> 	
14.30-15.25				14.00-14.55 Pilates	45 Min. Aqua Gym			
17.00-18.00	17.15-18.00 Zumba	Pilates	17.15-18.00 Zumba	17.30-18.15 Latino Aerobic				
18.15-19.15	18.00.-19.00 Dance Aerobic	Indoor Cycling	BBP	18.30-19.30 Indoor Cycling	18.30-19.30 Neu! Body Power			
19.15-20.15	Kundalini Yoga	Neu! Muscle Work	Indoor Cycling	19.30-20.30 Tae Bo				