



Groupfitness



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-10.00 Aqua Gym		9.15-10.00 Aqua Gym		9.15-9.45 Aqua Gym		
9.15-10.00 Stretching	9.15-10.00 Pilates	9.15-10.00 Stretching Neu!	9.15-10.00 Toning	9.15-10.00 Gruppenturnen		
10.15-11.00 Body-Toning	10.00-10.55 Gruppenturnen	10.15-11.00 Body Mind	10.00-10.55 Gruppenturnen	10.00-10.55 Indoor Cycling	9.30-11.00 Gruppenturnen	
11.15-12.00 Body-Toning	11.00-11.55 Rücken Fit	11.15-12.00 Body Mind		11.10-12.10 Pilates	11.00-12.00 Indoor Cycling	11.00-12.30 Surprise

12.15-13.00 Muscle Work	12.15-13.00 BBP	12.15-13.00 Step	12.15-13.00 Business Intervall	12.15-13.00 Back up	12.15-13.10 Dance Aerobic
			12.30-13.15 Aqua Zumba		
			14.00-14.55 Pilates	14.30-15.15 Aqua Fun	

JOHN VALENTINE
THE ORIGINAL SPA & FITNESS CLUB



17.15-18.00 Zumba	17.00-18.00 Pilates	17.15-18.00 Zumba	17.30-18.15 Latino Dance	
18.00-19.00 Dance Aerobic	18.15-19.10 Indoor Cycling	18.15-19.15 BBP	18.30-19.30 Indoor Cycling	18.30-19.30 Body Power
19.15-20.15 Kundalini Yoga	19.15-20.15 Muscle Work	19.15-20.15 Indoor Cycling	19.30-20.30 Hatha Yoga	

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.

Änderungen vorbehalten!

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 22.00 / Sa 9.00 - 17.00 / So 9.00-17.00 / Tel. 061 272 73 31

