



GROUP FITNESS



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit	Samstag	Sonntag
09.15-10.00	Aqua Gym		Aqua Gym		09.15-09.45 Aqua Power			
09.15-10.00	Stretching	Pilates	Fit-Ball	Toning fällt aus	Gruppenturnen			
10.00-10.55	10.15-11.15 Body Toning	Gruppenturnen	10.15-11.15 Body Mind 1	Gruppenturnen fällt aus	Indoor Cycling	09.30-11.00	Gruppenturnen	
11.00-11.55		Rücken Fit				11.00-12.00	Indoor Cycling	11.00-12.30 Surprise
12.15-13.00	Powertone	BOP	Step	Business intervall	Back up	12.15-13.10	Dance Aerobic	
							<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					45 Min. Aqua Fun			
17.00-18.00		Pilates		17.30-18.30 Latino Dance				
18.00-19.00	Dance Aerobic	18.30-19.30 Indoor Cycling	BBP	18.30-19.30 Indoor Cycling				
19.00-20.00	Power Yoga		19.15-20.15 Indoor Cycling	19.30-20.30 Fila Kick Power				