



## 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	Gruppenturnen			
10.00-10.55	10.15-11.15 Body Toning	Gruppenturnen	10.15-11.15 Body Mind 1	Gruppenturnen	Indoor Cycling	09.30-11.00	Gruppenturnen	
11.10-12.05		Rücken-Fit				11.00-12.00	Indoor Cycling	11.00-12.30 Surprise
12.15-13.00	Power Tone	BOP	Step	Business Intervall	Back up	12.15-13.10	Dance Aerobic	
13.00-14.30	13.30-15.00 Muscle Work			14.00-14.55 Rückengymnastik			<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><b>JOHN VALENTINE</b> THE ORIGINAL SPA &amp; FITNESS CLUB</p> 	
14.30-15.25					45 Min. Aqua Fun			
17.00-18.00		Pilates		17.30-18.30 Latino Dance				
18.15-19.15	18.00-19.00 Dance Aerobic	Indoor Cycling	BBP	18.30-19.30 Indoor Cycling				
19.15-20.15	19.00-20.00 Power Yoga	ZUMBA	Indoor Cycling	19.30-20.30 Fila Kick Power				
20.15-21.15		Lady`s Dance Style	Hatha Yoga					

Öffnungszeiten: Mo: 08.00-22.00 / Di-Do 09.00-22.00 / Fr: 08.00-21.00 / Sa: 09.00-18.00 / So: 10.00-16.00

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN