

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08.00 - 08.30 <b>POWER CORE</b> / Heidi	08.30 - 9.30 <b>BALANCE</b> Heidi	09.30 - 10.30 ** <b>OUTDOOR - Parcour</b> ohne Joggen ! ( im Winter Indoor ) Aldona		10.00 - 11.00 <b>BODYPUMP</b> Isa / Andrea	10.00 - 11.00 * <b>INTERVALL - TRAINING</b> Tamina
	08.30 - 9.30 <b>PILATES</b> Heidi	10.00 - 11.00 <b>WINTER - SOMMER FIT</b> Aldona				
18.00 - 19.00 <b>BODYPUMP</b> Isa / Heidi		18.00 - 19.00 <b>BODYJAM</b> Anna	18.00 - 19.00 <b>BODYPUMP</b> Isa	18.00 - 19.00 <b>INTERVALL - TRAINING</b> Aldona	<b>** OUTDOOR - Parcour</b> Treffpunkt: 09.25 Parkplatz fitness-365. Bei Schlechtwetter und im Winter findet die Lektion im Group-Fitness-Raum im Center statt. Mitnehmen: Turnschuhe / kleines Frottiertuch	
19.15 - 20.15 <b>BODYJAM</b> Anna	19.15 - 20.00 <b>HIIT</b> Tamina	19.15 - 20.15 <b>BODYSTEP</b> Tamina	19.15 - 20.15 <b>FREE - BALANCE</b> Heidi			
18.30 - 19.30 * <b>INDOOR - CYCLING</b> Aless			18.30 - 19.30 * <b>INDOOR - CYCLING</b> Aless		<b>* INDOOR - CYCLING / F-I-P</b> Einschreiben für Platzreservation notwendig ! in Doodle-Kalender / WEB  Lektion = ca. 55 Minuten (CXWORX / M.A.X. 30 Min.) Die Lektionen werden durchgeführt wenn mindestens <b>4 Teilnehmer</b> anwesend sind.	