



Group Training Plan Sommer / Herbst Ab 09.August 2010



	Montag <i>09.15-11.00 Kinderhort</i>		Dienstag <i>09.15-11.00 Kinderhort</i>		Mittwoch <i>09.15-11.00 Kinderhort</i>		Donnerstag <i>09.15-11.00 Kinderhort</i>		Freitag <i>09.15-11.00 Kinderhort</i>	
Raum Zeit	Group Training	Dojo	Group Training	Dojo	Group Training	Dojo	Group Training	Dojo	Group Training	Dojo
08.30			08.45h Yoga**				Over 50**			
09.30	Step		Bodytone	Cycling*	PUMP	FILA Kick Power*	Pilates**	AROHA**	Step & Tone	
12.15	Body Tone*/**		Cycling*/**							
17.00	Kids Hip Hop									
18.00	Body Tone			Cycling*/**					Fatburner	
18.30					FITBOXE**					
19.00		Cycling*	Rücken- gymnastik**	Kickboxen 90 min.		Cycling*	PUMP	Kickboxen 90 min.		
19.30					Pilates*/**					
20.00			PUMP				Yoga Stretch 30 min.		Kendo S	

* Einschreibliste an der Theke, damit die Lektion stattfindet, müssen mind. 4 Personen eingetragen sein.

** Lektionsdauer 45 min.

S Spezial-Abo