



SPORTZENTRUMHEIMBERG

## Group-Fitness / Kinderhütendienst ☺

Stundenplan Sommerferien vom 08.07. bis 10.08.19

Von Montag 08.07. bis Samstag 13.07.19 finden keine Lektionen statt.  
( Boden wird neu gemacht )

## Kinderbetreuung☺ am 09. Und 11 Juli 08.30 – 11.15 Uhr

Montag	15.07.19	KEINE STUNDEN		
Dienstag	16.07.19	18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	EasyFit Antara	Regina Regina
Mittwoch	17.07.19	09.00 – 09.55 Uhr☺ 10.00 – 10.55 Uhr☺ 17.30 – 18.25 Uhr 18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	Bodytoning Pilates Tae Bo Zumba Zumba	Nadja Nadja Bettina Sara Sara
Donnerstag	18.07.19	19.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	M.A.X. smartAbs	Nicole Nicole
Freitag	19.07.19	08.45 – 09.40 Uhr☺ 09.45 – 10.40 Uhr☺ 17.00 – 17.55 Uhr	Antara Dance PowerYoga BodyCrafting	Regina Regina Seraina
<hr/>				
Montag	22.07.19	17.00 – 17.55 Uhr 18.00 – 18.55 Uhr 18.00 – 18.55 Uhr 19.00 – 19.55 Uhr	Intervall&Kraft Ab nach draussen DeepWork Pump	Sarah Sarah Bettina Corinne
Dienstag	23.07.19	09.00 – 09.55 Uhr☺ 10.00 – 10.55 Uhr☺ 18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	Step/Body Rückenfit Funktionaltraining Antara	Jasmin Jasmin Prisca Regina
Mittwoch	24.07.19	09.00 – 09.55 Uhr 10.00 – 10.55 Uhr 17.30 – 18.25 Uhr 18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	Bodytoning Pilates PIIT Pump Zumba	Nadja Nadja Bettina Corinne Sara
Donnerstag	25.07.19	08.30 – 09.25 Uhr☺ 09.30 – 10.00 Uhr☺ 19.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Step Toning M.A.X. smartAbs	Damaris Damaris Nicole Nicole

Freitag 26.07.19	08.45 – 09.40 Uhr 09.45 – 10.40 Uhr 17.00 – 17.55 Uhr	Dance Aerobic Power Yoga BodyCrafting	Damaris Regina Seraina
Montag 29.07.19	08.45 – 09.40 Uhr☺ 09.45 – 10.15 Uhr☺ 18.00 – 18.55 Uhr 19.00 – 19.55 Uhr	Step/Body Power Toning Aroha Pump	Nicole Nicole Renate Corinne
Dienstag 30.07.19	09.00 – 09.55 Uhr☺ 10.00 – 10.55 Uhr☺ 18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	Step/Body Rückenfit Functional-Training Antara	Damaris Damaris Prisca Regina
Mittwoch 31.07.19	KEINE STUNDEN		
Donnerstag 01.08.19	KEINE STUNDEN		
Freitag 02.08.19	17.00- 17.55 Uhr	BodyCrafting	Seraina
Montag 05.08.19	08.45 – 09.40 Uhr☺ 09.45 – 10.15 Uhr☺ 18.00 – 18.55 Uhr 19.00 – 19.55 Uhr 20.00 – 20.55 Uhr	Step/Body smartAbs deepWork Pump Pilates	Nicole Nicole Renate Corinne Beatrice
Dienstag 06.08.19	09.00 – 09.55 Uhr☺ 10.00 – 10.55 Uhr☺ 18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	Step/Body Rückenfit Funktionaltraining Antara	Jasmin Jasmin Prisca Regina
Mittwoch 07.08.19	09.00 – 09.55 Uhr☺ 10.00 – 10.55 Uhr☺ 17.30 – 18.25 Uhr 18.30 – 19.25 Uhr 19.30 – 20.25 Uhr	Body/Step Pilates PIIT Pump Zumba	Nadja Nadja Bettina Corinne Sara
Donnerstag 08.08.19	08.30 – 09.25 Uhr☺ 09.30 – 10.00 Uhr☺ 18.00 – 18.55 Uhr 19.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Step Toning Zumba M.A.X. smartAbs	Damaris Damaris Fränzi Nicole Nicole
Freitag 09.08.19	08.45 – 09.40 Uhr☺ 09.45 – 10.40 Uhr☺ 17.00 – 17.55 Uhr	Dance Aerobic Power Yoga BodyCrafting	Damaris Regina Seraina
Samstag 10.08.19	10.00 – 10.55 Uhr	Bodytoning	Carmelina

☺ Kinderbetreuung während den Morgenkursen von 08.30 – 11.15 Uhr

Ab Montag 12.08.19 Kurse nach Group-Fitness Stundenplan.