



SPORTZENTRUMHEIMBERG

## Group Fitness Stundenplan

Montag	08.45 – 09.40 Uhr	Step/Body	Nicole
	09.45 – 10.15 Uhr	smartAbs	Nicole
	17.00 – 17.55 Uhr		
	18.00 – 18.55 Uhr	Aroha	Ungerade KW Renate
	18.00 – 18.55 Uhr	Body Workout	Gerade KW Renate
	19.00 – 19.55 Uhr	Pump	Corinne
	20.00 – 20.55 Uhr	Yoga	Ingrid
Dienstag	09.00 – 09.55 Uhr	Step/Body	Jasmin
	10.00 – 10.55 Uhr	Rückenfit	Jasmin
	18.00 – 18.55 Uhr	Bauch-Beine-Po	Prisca
	19.00 – 19.55 Uhr	Funktional-Training	Prisca
	20.00 – 20.00 Uhr	Antara	Regina
Mittwoch	09.00 – 09.55 Uhr	Bodytoning	Damaris
	10.00 – 10.55 Uhr	Pilates	Damaris
	17.00 – 17.55 Uhr		
	18.00 – 18.55 Uhr	Pump	Corinne
	19.00 – 19.55 Uhr	Zumba	Sara
	20.00 – 20.55 Uhr	Zumba	Sara
Donnerstag	08.30 – 09.25 Uhr	Step	Damaris
	09.30 – 10.25 Uhr	Pilates	Damaris
	10.30 – 11.25 Uhr	Seniorenfit	Yvonne
	18.00 – 18.55 Uhr	Zumba	Fränzi
	19.00 – 19.30 Uhr	M.A.X.	Nicole
	19.30 – 20.00 Uhr	smartAbs	Nicole
Freitag	07.45 – 08.40 Uhr	BodyCrafting	Seraina
	08.45 – 09.40 Uhr	Dance Aerobic	Damaris
	09.45 – 10.40 Uhr	Power Yoga	Regina
Samstag	10.00 – 10.55 Uhr	Bodytoning	Amanda/Carmelina

**Kinderbetreuung (Gratis für Group Fitness TeilnehmerInnen)**

**Zur Zeit nicht im Angebot.**