

# GRUPPENPLAN

STAND MÄRZ 2017



Änderungen vorbehalten. Bitte rufen Sie uns an, um den geeigneten Termin für Sie zu finden.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7.35					
8.00					
8.25	8.25 – 9.15 Uhr: Wirbelsäulentraining	8.25 – 9.15 Uhr: Wirbelsäulentraining		8.25 – 9.15 Uhr: Funktionelles Training	
8.50					
9.15			9.15 – 10.05 Uhr: Funktionelles Training		
9.40	9.40 – 10.30 Uhr: Funktionelles Training	9.40 – 10.40 Uhr: Yoga			9.40 – 10.30 Uhr: Funktionelles Training Senioren
10.05					
10.30			10.30 – 11.20 Uhr: Funktionelles Training		
10.55	10.55 – 11.45 Uhr: Beckenboden Pilates	10.55 – 11.45 Uhr: Funktionelles Training			
11.20					
11.45					
12.10					
12.35					
13.00					
13.25					
13.50					
14.15					
14.40		14.40 – 15.30 Uhr: Funktionelles Training Senioren			
15.05					15.05 – 15.55 Uhr: Funktionelles Training
15.30					
15.55		16 – 17 Uhr: Yoga			
16.20					16.20 – 17.10 Uhr: Wirbelsäulentraining
16.45	16.45 – 17.35 Uhr: Funktionelles Training				
17.10		17 – 18 Uhr: Yoga		17.10 – 18 Uhr: Funktionelles Training	
17.35					17.35 – 18.25 Uhr: Funktionelles Training
18.00	18 – 18.50 Uhr: Wirbelsäulentraining				
18.25		18.25 – 19.15 Uhr: Funktionelles Training	18.25 – 19.15 Uhr: Funktionelles Training	18.25 – 19.15 Uhr: Wirbelsäulentraining	
18.50					
19.15					
19.40		19.40 – 20.30 Uhr: Wirbelsäulentraining	19.40 – 20.30 Uhr: Funktionelles Training	19 – 20 h: Root Fitness*	
20.05	20.05 – 20.55 Uhr: Funktionelles Training				
20.30					
INFOS:				* Root Fitness: findet von April bis Oktober statt.	