

# Gruppenfitnessplan Sommer 2019



Gültig ab 01.Mai 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 Bodystyling	9.15 - 10.00 Aerobic	9.15 - 10.15 Yoga	9.30 - 10.30 Rückenfit/ BBP	9.30 - 10.30 mobility		10.00 - 11.00 Surprise
10.30 - 11.00 Faszien	10.00 - 10.30 Flexibar		10.30 - 11.00 Standing Stretching			
	10.30 - 11.00 Stretching	10.30 - 11.30 Best Age "Rücken"				
			17.00 - 17.45 Rückenfit			
			17.45 - 18.15 Stretching/Faszien	17.30 - 18.30 Yoga		
18.00 - 18.45 Bauch & Rücken	18.00 - 19.00 Flow Fit	18.00 - 19.00 Fitness Dance Plus				
18.45 - 19.45 Calistenics	19.00 - 20.00 HIIT		18.30 - 19.30 Zumba			
19.45 - 20.45 Spinning		19.15 - 20.15 Spinning	19.30 - 20.30 Workout			
<p><b>10.00 - 11.00 Surprise</b></p> <p> diese Kurse gehen ab dem 01.08-31.08 in Sommerpause</p> <p> Für Kurse mit diesem Zeichen bitte anmelden!</p> <p><b>Öffnungszeiten</b>            Mo: 9.00 - 22.00            Di+Mi: 9.00 - 12.30/            15.30 - 22.00            Do: 9.00 - 22.00            Fr: 9.00 - 12.30 /            15.30 - 22.00            Sa + So: 9.00 - 14.00</p>						
<p>Im Sommer finden die Kurse ab 3 Teilnehmern statt! Für Spinning bitte in die Teilnehmerliste eintragen lassen!            Bitte pünktlich zu den Kursen erscheinen. Saubere Turnschuhe und ein ausreichend großes Handtuch mitbringen!</p>						
<p>Fitnessclub Sonnenhof/Sonnenhof 1/ 88079 Kressbronn/Retterschen/Tel.: 07543-9346370 </p> <p>www.fitnessclub-sonnenhof.de</p>						

