

Montag 06. Februar 2012

08.15	55 Min.	Body Vitality	alle	Sarah
09.30	55 Min.	Zumba	alle	Karin
09.30	55 Min.	Spinning®	alle	Ruth
10.45	55 Min.	Pilates/Gymnastik	I - II	Isabel
14.30	55 Min.	Bauch/Beine/Po	I - II	Kathrin
17.30	55 Min.	BodyArt	alle	Conny W.
18.30	55 Min.	Zumba	alle	Carlo
18.30	55 Min.	Spinning®	alle	Peti
19.30	65 Min.	BodyPUMP	alle	Luisa

Dienstag 07. Februar 2012

08.15	55 Min.	Pilates	alle	Elvira
09.00	75 Min.	Nordic Walking	alle	
09.15	55 Min.	Step	I - II	Conny M.
10.15	65 Min.	Body Pump	alle	Carmen
12.15	45 Min.	Bodytoning	alle	Elvira
14.00	55 Min.	FleXco-Toning	alle	Carlo
15.00	30 Min.	Stretching	alle	Carlo
18.30	55 Min.	BodySTEP	II	Renate
19.30	55 Min.	Zumba	alle	Renata

Mittwoch 08. Februar 2012

08.15	55 Min.	Rücken und Beckenboden	alle	Elvira
09.30	55 Min.	Rücken und Beckenboden	alle	Elvira
09.45	55 Min.	Spinning®	alle	Susanna
12.15	45 Min.	Zumba	alle	Debi
17.30	55 Min.	FleXco-Toning	alle	Ruth
18.30	55 Min.	Zumba	alle	Nadia
19.30	55 Min.	Body-Vitality	alle	Nathalie

Donnerstag 09. Februar 2012

08.30	55 Min.	Zumba	alle	Carlo
09.30	65 Min.	BodyPUMP	alle	Ruth
12.15	45 Min.	BodyART	alle	Carlo
14.00	55 Min.	Spinning	alle	Ruth
15.00	55 Min.	Zumba	alle	Elvira
18.00	55 Min.	Pilates	alle	Nathalie
18.30	55 Min.	Spinning®	alle	Susanna
19.00	65 Min.	BodyPUMP	alle	Nathalie
20.15	55 Min.	ZUMBA	alle	Rebecca

Freitag 10. Februar 2012

08.30	55 Min.	Pilates	alle	Ruth
09.30	55 Min.	Freestyle Workout	alle	Carlo
12.15	45 Min.	Spinning®	alle	Peti
14.00	55 Min.	Fit für jedes Alter	alle	Ruth
18.00	55 Min.	Zumba	alle	Maja

Samstag 11. Februar 2012

09.15	55 Min.	Body Vitality	alle	Carlo
10.30	55 Min.	Boxercise	I - II	Kathrin
10.30	55 Min.	Spinning®	alle	Margot

Sonntag 12. Februar 2012

10.30	55 Min.	Spinning®	I - II	Margot
10.30	55 Min.	Shibam	alle	Luisa
15.00	55 Min.	Zumba	alle	Karin

Änderungen bleiben vorbehalten.

Der aktuelle Wochenstundenplan ist auf www.ladiesgym.ch ersichtlich.