

Lektionenplan Bleiche Dezember 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag										
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit										
09.00-09.50 Uhr		09.00-09.50 Uhr		09.00-9.30 Uhr		08.50-09.50 Uhr		09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr										
Functional Toning Nadja		Zumba Kary		Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni		Yoga & Beweglichkeit Nina	Pump Maria	Pilates Flow Maria									
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr		09.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr			10.10-11.10 Uhr										
Pilates Flow Maria		Rumpfmuskulatur Training Maria		Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			Spinning Sandra	Spinning Team									
		10.30-11.00 Uhr							12.00-12.50 Uhr										
		Spinning HIIT Maria																	
																18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr	18.15-19.15 Uhr	18.45-19.45 Uhr
																Yoga Sabrina	Spinning Maria	Spinning Cedric	Pump Roxy
																Pause			
	19.45-20.45 Uhr		19.00-20.00 Uhr		19.30-20.30 Uhr														
	Yoga Sabrina		Pump Roxy		Piloxing Maria														
				19.00-20.00 Uhr	19.00-20.00 Uhr	Zumba Kary													

Di. 24., Mi. 25, Do. 26 & Fr. 27 Keine GFit Lektionen - **SAMSTAG 28. GFitness MARATHON** - Mo. 30, Di. 31, Mi. 01. & Di. 02 Keine Gfit Lektionen

Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.