November

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Fit	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**	**B-Nord**	**Fit**
					08.45-09.35					
				9.00-09.30	**TRX &**			**Neue Zeit**		**Neue Zeit**
09.00-9.50	09.00-10.30	09.00-9.50		**Faszien T.**	**Catslide**	09.00-10.00		08.50-09.50		08.50-09.50
FunTone	**Yoga**	**Zumba**		Rahel	Maria	**Bodytoning**		**Pump**		**Pump**
Moni	Regula	Kary		9.40-10.30	09.45-10.45	Moni		Maria		Team
		10.00-11.00		**RückenFit**	**Yoga**	10.00-10.55		10.00-10.50		10.00-11.00
		30' Bauch		Rahel	Charlotte	**Zumba**		**M.A.X. &**		**Spinning**
		30' Spinning				Kary		**Bauch**		Team
		Maria						Maria		
12.15-13.15						12.15-13.05				
Pump						**Spinning**				
Maria						Reto				
										17. Nov
										Sonntag
										09.00-11.00
										Spinning
										Ueli
				18.15-18.45		18.30-19.30	18.00-19.00			
	18.30-20.00	18.30-20.00		**SixPack**		**Spinning**	**Yoga**			
18.45-19.25	**Yoga**	**Spinning**		Maria		Reto	Regula			
M.A.X. &	Regula	Reto		18.45-19.50		19.40-20.30	19.15-20.00			
Bauch				**Pump**		**Strong by Z.**	Zirkeltraining			
Maria				Maria		Kary	**Funktionelles**			
19.30-20.30							Maria			
Pump										
Roxi										

Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend

Bleiche-Nord Jonastrasse 8 * 3. Stock * (Vis a vis Markthalle)