

Groupfitnessplan ab 1. Juni 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					DEEPWORK		
07:30							
08:00	HIIT	全部 BODYART strength	Pilates	Crosstraining	HIIT	Crosstraining	
08:30							BBP
09:00	Pilates Flow	BBP	DEEPWORK	Faszien Pilates	全部 BODYART medical	DEEPWORK xpress	
09:30						全部 BODYART medical	Pilates
10:00	Rückenfit	Rückenfit	Yoga	Rückenfit	Burn & Tone		
10:30						ZUMBA	Yoga
11:00							

16:30					DEEPWORK xpress
17:00	Crosstraining	Pilates Flow	tsar - Rückenfit	★ Fatburning / Step 1	全部 BODYART stretch
17:30					
18:00	全部 BODYART medical	DEEPWORK xpress	BBP	Functional Body	
18:30	★	Crosstraining			
19:00	Fight & Fun		Yoga	Step 2 - 3	
19:30					
20:00	★ alle 14 Tage siehe APP!			★ NEUE ZEITEN! alle geraden Kalenderwochen: Fatburning alle ungeraden Kalenderwochen: Step 1 siehe APP!	
20:30					



Spinningkurse:	
Dienstag:	09:00
	18:30

Body & Mind
Ausdauer
Kräftigung