



# Group Fitness Programm

## Montag

10:00	08:00	Stretching	Mary	30	Arena
	09:25	Yoga Flow	Tougea	55	Arena
11:00	10:25	Fit mit 60+	Steffi	55	Arena
	12:25	Lunchtime	Levi	45	Arena
	14:30	Fitbox	Caro	55	Jump
	16:30	JumpBox®	Christy	55	Arena
	18:30	Yoga Flow	Tougea	55	Arena

## Dienstag

10:00	08:45	TRX® Suspension Training®	Juliane	55	Arena
	09:45	BODYPUMP™	Ulrich	75	Arena
11:00	14:30	M.A.S.T.®	Sarah	30	Arena
	18:05	Power Core	Sarah	30	Arena
	18:25	Interval® JumpFit	Melanie	55	Jump
	19:45	Stretching	Mary	30	Arena

## Mittwoch

10:00	08:45	JumpBox®	Christy	55	Arena
	14:30	Body Workout	Steffi	55	Arena
	19:30	Intell Flow	Tougea	55	Arena

## Donnerstag

10:00	09:00	Interval® JumpFit	Caro	55	Jump
	09:45	Strength Rückbildung	Cathy	55	Arena
	14:30	Strength Rückbildung	Cathy	55	Arena
	19:30	BODYPUMP™	Janni	75	Arena

## Freitag

10:00	08:45	Fitbox	Cathy	55	Arena
	18:30	Interval®	Steffi	55	Arena

## Sonntag

10:00	09:00	Surfbox	Ulrich	55	Arena
		Body Workout, TRX, Interval®			

## Samstag

10:00	09:30	BODYPUMP™	Ulrich	75	Arena

☐ Einzelanmeldung von 08:00 – 11:00 Uhr  
☐ nur Reservierung



**NEU! ONLINE-ANMELDUNG** – Besuche keine langweiligen Kundenkarten oder -stempel. Sei immer **UP TO DATE** mit unserer kostenloser **APP** [www.fitness-connection.com](#)