



LEKTIONSPLAN

AB 3. JANUAR 2012

WWW.GYMFIT-AFFOLTERN.CH

MONTAG

09.00 UHR	PUMPWORK
09.00 UHR	TAE BO
10.00 UHR	PILATES
10.00 UHR	ZUMBA® (SEPT.-JUNI)
12.15 UHR	INDOOR CYCLING
13.30 UHR ●	DANCE WO&MEN AB 60
14.00 UHR	NIA (SEPT.-JUNI)
16.40 UHR ●	KIDS DANCE AGE 10-11
17.50 UHR ●	KIDS DANCE AGE 11-12
18.00 UHR	T-BOW BBP & RÜCKEN
19.00 UHR	NIA
19.00 UHR	PUMPWORK
19.30 UHR	INDOOR CYCLING
20.00 UHR ● MODERN	DANCE WO&MEN
20.15 UHR	YOGALATES

DIENSTAG

09.00 UHR	RÜCKENFIT
09.30 UHR	T-BOW
10.00 UHR	ZUMBA®
14.00 UHR	PILATES (SEP.-JUNI)
19.00 UHR	ZUMBA®
19.00 UHR	TAE BO
20.00 UHR	PUMPWORK (OKT.-MÄRZ)
20.00 UHR	BAUCH, BEINE, PO

MITTWOCH

09.00 UHR	BAUCH, BEINE, PO
09.00 UHR	RÜCKENFIT (SEP.-JUNI)
10.00 UHR	POWER YOGA
10.00 UHR ●	ZUMBA®
12.15 UHR (SEPT.-JUNI)	RÜCKENFIT 45 MINUTEN
15.30 UHR ●	KIDS DANCE AGE 5-6
16.45 UHR ●	TEENS DANCE AGE 13-15
17.50 UHR ●	TEENS DANCE AGE 16-17
18.00 UHR ●	STREET-DANCE AB 12
18.45 UHR (OKT.-MÄRZ)	INDOOR CYCLING
19.00 UHR	POWER-TONING/T-BOW
19.00 UHR	PUMPWORK
20.00 UHR	ZUMBA®
20.00 UHR	PILATES

DONNERSTAG

08.45 UHR	INDOOR CYCLING
09.15 UHR (SEPT.-JUNI)	BAUCH, BEINE, PO
09.30 UHR	NIA
14.00 UHR (OKT.-MÄRZ)	ZUMBA®
16.30 UHR ●	ZUMBA® FOR KIDS AGE 4-7
16.30 UHR ●	BREAK FOR BOYS AGE 8-10
17.40 UHR ●	BREAK FOR BOYS AGE 11-13
17.30 UHR ●	ZUMBA® FOR KIDS AGE 8-12
18.30 UHR	TAE BO (OKT.-MÄRZ)
19.00 UHR (SEPT.-JUNI)	INDOOR CYCLING
19.00 UHR (MITTEL-FORT)	POLEFITNESS (LADIES)
19.30 UHR	ZUMBA®
20.15 UHR (MITTEL-FORT)	POLEFITNESS (LADIES)

FREITAG

09.00 UHR	TAE BO
09.00 UHR (SEPT.-JUNI)	FATBURNER ZUMBA®
10.00 UHR	PILATES
12.15 UHR ●	ZUMBA®
16.00 UHR ●	KIDS DANCE AGE 9-10
17.10 UHR ●	KIDS DANCE AGE 7-8
19.00 UHR (OKT.-JUNI)	POLEFITNESS (ANFÄNGER)
19.00 UHR	ZUMBA® (SEPT.-JUNI)

SAMSTAG

09.15 UHR	PUMPWORK
10.30 UHR	PUMPWORK (SEPT.-JUNI)
13.00 UHR ●	HIPHOP/STREET DANCE (SEPT.-JUNI)
13.30 UHR (OKT.-JUNI)	POLEFITNESS (ALLE)
14.00 UHR	ZUMBA® (SEPT.-JUNI)

SONNTAG

10.30 UHR	POWER YOGA
10.30 UHR	INDOOR CYCLING (SEPT.-JUNI)
17.30 UHR	ZUMBA® (SEPT.-JUNI)

FEIERTAGE

10.30 UHR SURPRISE

LEGENDE

- EINTRITT NUR MIT SPEZIALABO VON MOIRA-TANZTHEATER.CH
ALTERSANGABEN BITTE BEACHTEN
- KEINE KURSE WÄHREND DEN SCHULFERIEN AFFOLTERN A.A.
WEITERE INFORMATIONEN: WWW.GYMFIT-AFFOLTERN.CH

ÖFFNUNGSZEITEN

FITNESSSTUDIO

MONTAG – FREITAG	06:30 BIS 22:00 UHR
SAMSTAG/SONNTAG	08:00 BIS 20:00 UHR
FEIERTAGE	08:00 BIS 16:00 UHR

KINDERHORT

MONTAG – FREITAG	08:45 BIS 11:30 UHR
SAMSTAG/SONNTAG (SEPT.-JUNI)	09:00 BIS 12:00 UHR
DIENS./DONN./SAMS. (SEPT.-JUNI)	13:30 BIS 15:30 UHR

KONTAKT & STANDORT

GYMFIT, LINDENMOOSSTRASSE 8
8910 AFFOLTERN AM ALBIS
TELEFON: +41 (0) 44 761 77 74
EMAIL: INFO@GYMFIT-AFFOLTERN.CH