Groupfitness „Schnupper“ Tag

Für Mitglieder und Freunde

Samstag, 14. Januar 2012 09.15 – 15.00

08.30 – 09.15 Uhr Theorie „Erfolgreich Trainieren“ mit Sonny

Raum 1	
08.30 – 09.15	Theorie: „Erfolgreich Trainieren“
09.30 – 10.00	Warm up/BBP
10.00 – 10.30	Zumba
10.30 – 11.00	T-Bow/Power Toning
11.00 – 11.30	Zumba
11.30 – 12.00	Rückenfit
12.00 – 12.30	Zumba
12.30 – 13.00	Pilates
13.00 – 14.00	Hip Hop

Raum 2	
09.15 – 10.30	Pump
10.30 – 11.45	Pump
12.00 – 12.30	Power Yoga
12.30 – 13.00	Tae Bo
13.30 – 14.30	Pole Fitness

Raum 3	
09.00 – 10.00	Indoor Cycling

14.00 – 15.00	Zumba				