




Sport- u. Gesundheitszentrum
Umbach

MO **DI** **MI** **DO**

VERAN

1	17:30–18:00 Uhr SIX-PACK Angelika	1	10:00–11:00 Uhr ZUMBA® Giomarys	1	17:15–17:45 Uhr SIX-PACK Elisabeth	1	18:00–19:00 Uhr BURN WORKOUT Angelika
3	18:00–19:00 Uhr INDOOR-CYCLING® Dirk	2	18:00–18:50 Uhr ZIRKELTRAINING Annett	2	18:00–18:45 Uhr FUNCTIONALTRAINING Hannes am Turm	3	18:00–19:00 Uhr IRON SYSTEM™ Sandra
4	18:00–19:00 Uhr STEP`N SHAPE Angelika	3	18:00–18:45 Uhr POWER MEETS CYCLING Mehtap NEU	3	18:00–19:00 Uhr INDOOR-CYCLING® Angelika	4	19:00–20:00 Uhr ZUMBA® Giomarys
1	18:15–19:15 Uhr PILATES Britta	3	19:00–20:00 Uhr IRON SYSTEM™ Melissa	1	18:00–19:00 Uhr BODYFORMING Annett	1	19:15–19:45 Uhr FASZIENTRAINING Mike NEU
4	19:15–20:15 Uhr THAI BO Thomas	4	19:10–20:10 Uhr BODY WORKOUT Annett	4	19:00–20:00 Uhr RÜCKENFIT Manu	3	19:15–20:15 Uhr INDOOR-CYCLING® Christian
3	19:10–20:10 Uhr IRON SYSTEM™ Sandra	 		1	19:00–20:15 Uhr Yoga Hannes	2	20:15–21:15 Uhr ZIRKELTRAINING Jörn
1	19:30–20:30 Uhr AROMA® Britta			3	19:10–20:10 Uhr IRON SYSTEM™ Melissa		



Multi 1,2,3, und 4 (Gymnastikhalle)



ab 09.01.2017