

GROUPFITNESS PLAN

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.50 Uhr RückenFit 60+	09.00 - 09.50 Uhr RückenFit	09.00 - 09.50 Uhr Fit Mix 60+	09.15 - 10.05 Uhr Hybrid Pilates	09.00 - 09.50 Uhr Salsa	10.15 - 11.05 Uhr Hybrid Body Compact
09.15 - 10.05 Uhr Balance Fit	09.15 - 10.05 Uhr Hybrid Body Compact	09.15 - 10.05 Uhr Hybrid RückenFit	18.00 - 18.50 Uhr RückenFit	10.00 - 10.50 Uhr Body Compact	
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact	19.15 - 20.05 Uhr Hula Hoop	16.40 - 17.30 Uhr NEU Fit Mix 60 +	19.15 - 20.05 Uhr Zumba Gold Einsteiger	17.15 - 18.05 Uhr Hybrid Body Compact	
19.10 - 20.00 Uhr Zumba Gold Einsteiger		17.15 - 18.05 Uhr Step Aerobic			Sonntag
19.15 - 20.05 Uhr Step & BOP		18.00 - 19.30 Uhr Body Compact			11.00 - 11.50 Uhr Zumba Fitness
19.15 - 20.05 Uhr Rücken Fit		18.15 - 19.05 Uhr NEUZumba Gold Einsteiger			
20.15 - 21.05 Uhr Zumba Fitness		19.15 - 20.05 Uhr Zumba Fitness			
		19.15 - 19.45 Uhr Hybrid Bauch X-Press			
		20.00 - 20.35 Uhr Booty Workout X-Press			

BODY YOGA					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.15 - 11.05 Uhr Aerial Yoga	17.30 - 19.00 Uhr Hatha Yoga	10.15 - 11.05 Uhr Aerial Yoga	10.15 - 11.05 Uhr Hybrid Power Yoga	08.15 - 09.05 Uhr Hybrid Yoga f.d.Rücken	10.30 -12.00 Uhr Aerial Yoga
18.00 - 19.30 Uhr Hatha Yoga	19.00 - 19.50 Uhr NEU Aerial Yoga	14.30 - 16.00 Uhr Hatha Yoga		08.45 - 10.10 Uhr Yoga f.d.Rücken	
		17.00 - 17.50 Uhr Aerial Yoga		16.30 - 18.00 Uhr Yin Yoga	

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09.15 - 10.05 Uhr GesundFit	10.00 - 10.50 Uhr GesundFit			
	18.00 - 18.50 Uhr GesundFit				

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.15 - 18.05 Uhr Jumping Fitness	10.00 - 10.50 Uhr Indoor Cycl. Einsteiger 14-tg.	10.15 - 11.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	10.00 - 10.50 Uhr Indoor Cycling	11.15 -12.05 Uhr Jumping Fitness
18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	17.15 - 18.00 Uhr Jumping Fitness	18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	18.00 - 18.50 Uhr Jumping Fitness	16.00 - 16.50 Uhr Intervall Outdoor	
18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	18.05 - 18.50 Uhr Sling Training	18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	19.00 - 19.50 Uhr Functional Box	17.00 - 17.50 Uhr Indoor Cycling	Sonntag
19.00 - 19.50 Uhr Functional Box	18.10 - 19.00 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 19.50 Uhr Indoor Cycling	19.15 - 19.50 Uhr Sling Training X-Press	18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	10.00 - 10.50 Uhr Intervalltraining
19.00 - 19.50 Uhr Fun Fit	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training light	19.10- 20.00Uhr Functional Box	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	10.00 - 10.50 Uhr Indoor Cycling
	19.10 - 20.00 Uhr Indoor Cycling	20.00 - 20.50 Uhr Bungee Fitness	20.00 - 20.50 Uhr Strong Nation	19.00 - 19.50 Uhr Bungee Fitness	11.00 - 11.50 Uhr Indoor Cycling
	19.10 - 20.00 Uhr Functional Box				12.00 - 12.50 Uhr Jumping Fitness

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.20 - 10.10 Uhr Body Compact	09.25 - 10.15 Uhr Pilates	09.20 - 10.10 Uhr Pilates	10.20 - 11.10 Uhr Balance Fit	09.25 - 10.15 Uhr Body Compact	10.15 - 11.05 Uhr Zumba Fitness
17.30 - 18.20 Uhr Rücken Fit 50+	10.20 - 11.10 Uhr Fix Mix 60 +	10.20 - 11.05 Uhr Body Compact	17.15 - 18.05 Uhr Jump & BOP	17.10 - 18.00 Uhr Body Compact	11.15 - 12.05 Uhr Body Compact
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact	18.15 - 19.05 Uhr Step & BOP	10.25 - 11.15 Uhr Step Fit Mix	18.10 - 19.00 Uhr Zumba Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Rücken Fit	
19.10 - 20.00 Uhr Step - Fit Mix	19.10 - 20.00 Uhr Body Compact	18.00 - 18.50 Uhr Pilates	19.15 - 20.05 Uhr Zumba Gold Einsteiger		
19.15 - 20.05 Uhr Body Compact	19.15 - 20.05 Uhr RückenFit	18.15 - 19.05 Uhr Rücken Fit			
	20.10 - 21.00 Uhr Zumba Fitness	19.15 - 20.05 Uhr Body Compact			

BODY YOGA					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.25 - 11.15 Uhr Yin Yoga	09.20 - 10.10 Uhr Yoga 60 +		09.20 - 10.10 Uhr Yoga f.d. Rücken		
	17.15 - 18.05 Uhr Yoga		19.10 - 20.30 Uhr Yoga „on the beat“		
	18.15 - 19.05 Uhr Yin Yoga				

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.25 - 10.15 Uhr Taiji Qi Gong	9.20 - 10.10 Uhr NEU Nordic Walking/ Walk.		9.25 - 10.15 Uhr Gesund Fit	10.20 - 11.10 Uhr Gesund Fit	
			10.20 - 11.10 Uhr Sensitive Cycling		

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.25 - 17.15 Uhr Indoor Cycl. Einsteiger	18.10 - 19.00 Uhr Strong Nation	09.20 - 10.10 Uhr Sling Training	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training X-Press	15.15 - 16.05 Uhr Intervalltraining 14-tg.	10.10 - 11.00 Uhr Sling Training
18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training X-Press	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	16.15 - 17.05 Uhr Iron Fit 14-tg.	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	19.15 - 20.05 Uhr Sling Training	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	16.15 - 17.05 Uhr Indoor Cycling	
18.30 - 19.05 Uhr Sling Training X-Press	19.15 - 20.05 Uhr Jumping Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Intervalltraining	18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	17.15 - 18.05 Uhr Sling Training	Sonntag
19.15 - 19.50 Uhr Sling Training X-Press	20.15 - 21.05 Uhr Indoor Cycling	19.15 - 20.05 Uhr Sling Training	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycl. Einsteiger	17.15 - 18.05 Uhr Fighting Fitness 14-tg	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling		19.15 - 20.05 Uhr Iron Fit	19.15 - 20.05 Uhr Fighting Fitness		12.15 - 13.05 Uhr Jumping Fitness

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN: Es kann regelmäßig zu Änderungen unserer GroupFitness Stunden kommen.

**** Dies gilt besonders auch in den Sommerferien vom 27.06.2022 bis 09.08.2022 ****

Alle aktuellen Zeiten sind bei SportMEO zu finden.

STUNDENANMELDUNG: Es ist eine Anmeldung zu den GroupFitness Stunden notwendig unter: www.tvjahrheine.de/meo