

GROUPFITNESS PLAN

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.50 Uhr RückenFit 60 plus	09.00 - 09.50 Uhr RückenFit	09.00 - 09.50 Uhr Fit Mix 60 plus	09.15 - 10.05 Uhr Hybrid Pilates	09.00 - 09.50 Uhr Salsa	10.15 - 11.05 Uhr Hybrid Body Compact
10.15 - 11.05 Uhr Balance Fit	09.15 - 10.05 Uhr Hybrid Body Compact	09.15 - 10.05 Uhr Hybrid RückenFit	18.00 - 18.50 Uhr RückenFit	09.15 - 09.50 Uhr Bauch/Rücken X-Press	
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact	19.00 - 19.50 Uhr Hula Hoop	17.15 - 18.05 Uhr Step Aerobic	19.15 - 20.05 Uhr Zumba Gold	10.00 - 10.50 Uhr Body Compact	
19.10 - 20.00 Uhr Zumba Gold		18.00 - 19.30 Uhr Body Compact		17.15 - 18.05 Uhr Hybrid Body Compact	Sonntag
19.15 - 20.05 Uhr Step & BOP		18.15 - 19.05 Uhr RückenFit			11.00 - 11.50 Uhr Zumba Fitness
20.15 - 21.05 Uhr Hybrid Zumba Fitness		19.15 - 20.00 Uhr Zumba Fitness			
		19.15 - 19.45 Uhr Hybrid Bauch X-Press			

BODY YOGA					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 - 10.05 Uhr Hybrid Yoga f.d.Rücken	17.30 - 19.00 Uhr Hatha Yoga	14.30 - 16.00 Uhr Hatha Yoga	10.15 - 11.05 Uhr Hybrid Power Yoga	08.15 - 09.05 Uhr Hybrid Yoga f.d.Rücken	11.00 - 11.50 Uhr Yoga Samstag
18.00 - 19.30 Uhr Hatha Yoga		16.15 - 17.30 Uhr Hatha Yoga		08.45 - 10.10 Uhr Yoga f.d.Rücken	
		18.45 - 19.35 Uhr NEU Yoga Nidra		16.30 - 18.00 Uhr Yin Yoga	

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
19.15 - 20.05 Uhr GesundFit	09.15 - 10.05 Uhr GesundFit	10.00 - 10.50 Uhr GesundFit		19.00 - 19.50 Uhr Bungee Fitness	
	10.00 - 10.50 Uhr Sensitive Cycling 14-tg.	20.00 - 20.45 Uhr Bungee Fitness			
	18.00 - 18.50 Uhr GesundFit				

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 - 10.50 Uhr Indoor Cycling	10.00 - 10.35 Uhr Sling f. 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
17.15 - 18.05 Uhr Jumping Fitness	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 NEU Intervall Outdoor	
18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	18.05 - 18.50 Uhr Sling Training	18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	19.00 - 19.45 Uhr Sling Training	17.00 - 17.50 Uhr Indoor Cycling	
18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	18.10 - 19.00 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 19.50 Uhr Indoor Cycling	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	Sonntag
19.00 - 19.50 Uhr Functional Box	18.15 - 19.05 Uhr NEU Cross Training light	19.10 - 20.00 Uhr Functional Box	19.00 - 19.50 Uhr Functional Box	18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	10.00 - 10.50 Uhr Intervalltraining
19.00 - 19.50 Uhr Fun Fit	19.10 - 20.00 Uhr Indoor Cycling		20.15 - 21.05 Uhr Strong Nation		10.00 - 10.50 Uhr Indoor Cycling
	19.10 - 20.00 Uhr Functional Box				11.00 - 11.50 Uhr Indoor Cycling
					12.00 - 12.50 Uhr Jumping Fitness

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.20 - 10.10 Uhr Body Compact	09.20 - 10.10 Uhr Jump & BOP	09.20 - 10.10 Uhr Pilates	10.15 - 11.10 Uhr Balance Fit	09.25 - 10.15 Uhr Body Compact	10.15 - 11.00 Uhr Zumba Fitness
17.30 - 18.20 Uhr RückenFit 50 plus	10.20 - 11.10 Uhr Fix Mix 60 plus	10.20 - 11.05 Uhr Body Compact	17.15 - 18.05 Uhr Jump & BOP	10.25 - 11.05 Uhr Rückenfit	11.15 - 12.00 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	17.10 - 18.00 Uhr Body Compact	
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	18.15 - 19.05 Uhr RückenFit	
19.15 - 20.05 Uhr Body Compact	19.15 - 20.05 Uhr RückenFit	18.15 - 19.05 Uhr Rückenfit			
20.10 - 20.40 Uhr Pilates X-Press	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 NEU Yoga 60 plus		09.20 - 10.00 Uhr Yoga f.d. Rücken		
16.25 - 17.15 Uhr Yoga Yin & Yang	17.15 - 18.05 Uhr Yoga		19.10 - 20.00 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			9.25 - 10.5 Uhr GesundFit	09.25 - 10.15 Uhr GesundFit	
			10.20 - 11.10 Uhr Sensitive Cycling		
			19.15 - 20.05 Uhr Sensitive Cycling		

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	18.10 - 19.00 Uhr Strong Nation	09.25 - 10.10 Uhr Sling Training	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training	15.15 - 16.05 Uhr Intervalltraining 14-tg.	10.15 - 11.00 Uhr Sling Training
18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	10.20 - 11.10 Uhr Indoor Cycling	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	16.15 - 17.05 Uhr Iron Fit 14-tg.	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
18.30 - 19.05 Uhr Sling Training	19.15 - 20.00 Uhr Sling Training	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training	17.15 - 18.05 Uhr Fighting Fitness 14-tg.	
19.15 - 19.50 Uhr Sling Training	19.15 - 20.05 Uhr Jumping Fitness	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	17.15 - 18.00 Uhr Sling Training	Sonntag
19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	20.15 - 21.00 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.00 Uhr Intervalltraining	18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit		11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
		19.15 - 20.00 Uhr Sling Training	19.15 - 20.05 Uhr Fighting Fitness		12.15 - 13.05 Uhr Jumping Fitness
		19.15 - 20.05 Uhr Iron Fit			

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN! Dies gilt besonders auch in den OSTERFERIEN vom 11.-23.04.2022!

Es kann regelmäßig zu Änderungen unserer GroupFitness Stunden kommen. **Alle aktuellen Zeiten sind bei SportMEO zu finden.**

STUNDENANMELDUNG

Es ist eine Anmeldung zu den GroupFitness Stunden notwendig unter:

www.tvjahnreine.de/meo