

**SPORTGYM**

Für mehr Lebensfreude

# Group Fitness Stundenplan ab 01. Februar 2024

<b>Montag</b>	09:00 <b>Pilates</b> Mila		17:30 <b>Body PUMP®</b> Laura	17:30 <b>Indoor Cycling</b> Manuela	18:30 <b>Body STEP®</b> Nicole	19:45 <b>Body BALANCE®</b> Nagat
<b>Dienstag</b>	08:30 <b>Fit Agers</b> Rita	09:45 <b>Body PUMP®</b> Nagat	17:30 <b>POWER WORKOUT 45'</b> Alessandro	18:30 <b>Body PUMP® 45'</b> Rita	19:30 <b>Body COMBAT®</b> Nadine/Farah	
<b>Mittwoch</b>	09:00 <b>Body BALANCE®</b> Antonella		17:30 <b>Body PUMP®</b> Enea	18:30 <b>Faszien Stretch 30'</b> Nadja	19:00 <b>Body BALANCE®</b> Nadja	20:00 <b>ZUMBA</b> Ivana/Silvia
<b>Donnerstag</b>	08:30 <b>Fit Agers</b> Rita			18:30 <b>Body COMBAT®</b> Nagat	19:00 <b>Indoor Cycling</b> Roger	19:45 <b>Body PUMP®</b> Svitlana
<b>Freitag</b>	09:00 <b>Body BALANCE®</b> Nadja	10:00 <b>Body STEP® 45'</b> Nicole	12:15 <b>CrossGYM 45'</b> Alessandro	18:00 <b>Freeletics</b> Fabrizio	19:30 <b>ZUMBA</b> Davide	
<b>Samstag</b>	09:15 <b>Body STEP®</b> Nicole	10:30 <b>TAE BO</b> Renzo/Manuela				
<b>Sonntag</b>	09:30 <b>Body PUMP®</b> Team	10:45 <b>Body BALANCE®</b> Team			11.2.2024 10:00-12:00 IndoorCycling TeamTeaching Manuela + Fabri	10.3.2024 10:00-12:00 IndoorCycling TeamTeaching Manuela + Mario

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE****LES MILLS**  
**BODYPUMP****LES MILLS**  
**BODYCOMBAT****LES MILLS**  
**BODYSTEP** **ZUMBA**  
FITNESS

IndoorCycling bitte einschreiben am Empfang



Möchtest du Infos und Änderungen im Bereich Group Fitness per WhatsApp erhalten, dann gehe wie folgt vor:

1. Speichere die SportGYM Natel Nr. +41 79 958 37 00 auf deinem Handy
2. Sende uns auf diese Nummer ein WhatsApp mit deinem Vor- und Nachnamen

**CrossGYM 45'**Freitag 12.15 bei schönem Wetter OUTDOOR  
bei schlechtem Wetter im Group Fitness Raum**SportGYM Heiton AG**

Wallgrabenweg 13 | 4663 Aarburg | +41 62 791 41 30 | info@sportgym.ch | sportgym.ch