

**SPORTGYM**

Für mehr Lebensfreude

Group Fitness Stundenplan ab 12. Februar 2024

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