


Group Fitness Stundenplan ab 01. Juli 2024

Montag	09:00 Pilates Mila		17:30 Body PUMP® Svitlana	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	
Mittwoch	09:00 Body BALANCE® Antonella		17:30 Body PUMP® Sue	18:30 Faszien Stretch 30' Nadja	19:00 Body BALANCE® Nadja	20:00 ZUMBA Ivana/Silvia
Donnerstag	08:30 Fit Agers Rita	09:45 * Athletic Training Nico		18:30 Body COMBAT® Nagat		19:45 Body PUMP® Svitlana
Freitag	09:00 Body BALANCE® Nadja	10:00 Body STEP® 45' Nicole		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	 11:15 ** OUTDOOR Training Alessandro		 Donnerstag, 1. August OUTDOOR SPECIAL mit Alessandro 10:00-12.00 (Ausweichdatum So. 04.08.2024)	



 IndoorCycling bitte einschreiben am Empfang

 WhatsApp

* **Athletic Training**
bei schönem Wetter OUTDOOR
bei schlechtem Wetter im Group Fitness Raum

** **bei jedem Wetter OUTDOOR**
angemessene Kleidung erforderlich

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-

SportGYM Heiton AG

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