


# Group Fitness Stundenplan ab Oktober 2024

Montag	09:00 Pilates Mila		17:30 Body PUMP® Svitlana	<b>NEW</b> 18:00 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/Padhy/Saskia
Donnerstag	08:30 Fit Agers Rita	09:45 * Athletic Training Nico		18:30 Body COMBAT® Nagat	<b>NEW</b> 19:00 Indoor Cycling Roger 	19:45 Body PUMP® Svitlana
Freitag	09:00 Body BALANCE® Nadja	10:00 Body STEP® 45' Nicole/Nadja		18:00 Freeletics Fabrizio	20:00 ZUMBA Padhy	
Samstag	09:15 Body STEP® Nicole	10:30 TAE BO Renzo & Team				
Sonntag	09:30 Body PUMP® Team	10:45 Body BALANCE® Team				

**LES MILLS**  
BODYBALANCE

**LES MILLS**  
BODYPUMP

**LES MILLS**  
BODYCOMBAT


**LES MILLS**  
BODYSTEP

**ZUMBA**  
FITNESS



 WhatsApp

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

 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

**SportGYM Heiton AG**

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