

# GROUPFITNESS

# STUNDENPLAN

Möchtest du Infos über Änderungen und Specials im Groupfitness 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



- ✳ HIT Workout & Power Workout  
bei schönem Wetter OUTDOOR  
bei schlechtem Wetter im Groupfitness Raum
- ✍ Indoor Cycling , bitte einschreiben am Empfang

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

LES MILLS  
**BODYPUMP**

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

LES MILLS  
**BODYSTEP**

ZUMBA  
FITNESS



Montag	09:00 Pilates Mila		17:30 Body PUMP® Team	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/Rebekka		✳ 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® Enea	18:30 Faszien Stretch 30' Nadja	19:00 Body BALANCE® Nadja	20:00 Zumba® Ivana/Padhy Saskia
Donnerstag	08:30 Fit Agers Rita	09:30 <b>NEW</b> Body PUMP® Carole	✳ 12:15 <b>NEW</b> HIT Workout 45' Nico	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/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				