



Group Fitness Lektionenplan

Juli 2017

www.4-trainingfitness.ch

	Datum	Zeit	Lektion	Instruktor	Bemerkungen	Klassen
Montag	03.07.2017	18:20 - 19:15	Indoor Cycling	José	High End Endurance	Hill Berg, Kraftausdauer 75 - 85 % Extensive Intervalle Belastung / Erholung (2:1) 65 - 85 %
Montag	03.07.2017	19:20 - 19:55	Pump the core	Jasi		
Montag	03.07.2017	20:00 - 21:00	Schlingentraining	Jasi		
Dienstag	04.07.2017	18:30 - 19:15	Rückenfit	Daniela Bez	Ausfall	
Mittwoch	05.07.2017	18:30 - 19:25	Schlingentraining	Jasi		
Mittwoch	05.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Donnerstag	06.07.2017	18:15 - 19:30	Indoor Cycling 75 Min	Tom	Hill	
Donnerstag	06.07.2017	19:45 - 20:40	Strong by Zumba	Daniela Sasso		
Freitag	07.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Montag	10.07.2017	18:20 - 19:15	Indoor Cycling	José	Low End Endurance	
Montag	10.07.2017	19:20 - 19:55	Pump the core	Jasi		
Montag	10.07.2017	20:00 - 21:00	Schlingentraining	Jasi		
Dienstag	11.07.2017	18:30 - 19:15	Rückenfit	Daniela Bez	Ausfall	
Mittwoch	12.07.2017	18:30 - 19:25	Schlingentraining	Jasi		
Mittwoch	12.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Donnerstag	13.07.2017	18:15 - 19:30	Indoor Cycling 75 Min	Tom	Fartlek	
Donnerstag	13.07.2017	19:45 - 20:40	Strong by Zumba	Daniela Sasso		
Freitag	14.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Montag	17.07.2017	18:20 - 19:15	Indoor Cycling	Annelies	Special	
Montag	17.07.2017	19:20 - 19:55	Pump the core	Jasi		
Montag	17.07.2017	20:00 - 21:00	Schlingentraining	Jasi		
Dienstag	18.07.2017	18:30 - 19:15	Rückenfit	Daniela Bez	Ausfall	
Mittwoch	19.07.2017	18:30 - 19:25	Schlingentraining	Jasi		
Mittwoch	19.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Donnerstag	20.07.2017	18:15 - 19:30	Indoor Cycling 75 Min	Tom	High End Endurance	
Donnerstag	20.07.2017	19:45 - 20:40	Strong by Zumba	Daniela Sasso		
Freitag	21.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Montag	24.07.2017	18:20 - 19:15	Indoor Cycling	José	Hill	
Montag	24.07.2017	19:20 - 19:55	Pump the core	Annelies		
Montag	24.07.2017	20:00 - 21:00	Schlingentraining	Annelies		
Dienstag	25.07.2017	18:30 - 19:15	Rückenfit	Daniela Bez	Ausfall	
Mittwoch	26.07.2017	18:30 - 19:25	Schlingentraining	Annelies		
Mittwoch	26.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Donnerstag	27.07.2017	18:15 - 19:30	Indoor Cycling 75 Min	Tom	Low End Endurance	
Donnerstag	27.07.2017	19:45 - 20:40	Strong by Zumba	Daniela Sasso		
Freitag	28.07.2017	19:30 - 20:30	Zumba	Daniela Sasso		
Montag	31.07.2017	18:20 - 19:15	Indoor Cycling		Geschlossen	
Montag	31.07.2017	19:20 - 19:55	Pump the core		Geschlossen	
Montag	31.07.2017	20:00 - 21:00	Schlingentraining		Geschlossen	