










KURS STUNDENPLAN ACTIFIT WOMEN ONLY

gültig ab 1. November 2009 www.actifit.ch Tel. 061 281 22 22



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:45 Uhr		09:45 55' Power Yoga E/M/F	09:45 55' Spinning E/M/F	09:45 55' Pilates E/M/F	09:45 55' Bauch Beine Po E/M/F		
11:00 Uhr						10:00 90' Acti Power E/M/F	
12:15 Uhr	12:15 45' Body Fit E/M/F		12:15 45' Bauch Beine Po E/M/F		12:15 45' Bauch Beine Po E/M/F		11:30 60' Fit for Fun E/M/F
14:15 Uhr							
15:00 Uhr	15:00 55' Evergreen E						
17:15 Uhr							
17:30 Uhr	17:30 55' Fat Burner E/M	17:30 55' Bauch Beine Po E/M/F	17:30 55' Fat Burner Intervall E/M/F	17:30 25' Stretching E/M/F			
18:00 Uhr					18:00 55' Bauch Beine Po E/M/F		
18:30 Uhr	18:30 55' Musclework E/M/F	18:30 55' Surprise siehe Infowand E/M/F					
19:00 Uhr				19:00 55' Power Yoga E/M/F	19:00 55' Pilates E/M/F		
19:30 Uhr							
20:00 Uhr				20:00 55' Musclework E/M/F			

Öffnungszeiten:

Mo- Fr 09:30 - 21:30 Uhr

Sa 09:30 - 16:00 Uhr

So 11:00 - 16:00 Uhr

Neu

E Einsteiger M Mittelstufe F Fortgeschrittene

Stundenbeschreibung auf der Rückseite