

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Beckenboden-Training	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Corinna W. Bodystyling	09:15 – 10:15 Uhr € Gym 5 mit Anke N. Indoor Cycling	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Bauch-Beine-Po	09:15 – 10:15 Uhr Gym 2 mit Marina N. Rückenfit		10:00 – 11:00 Uhr Gym 2 mit Ulli K. Yoga
10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Petra H. Yoga – Fit im Alter	10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Attila R. Pilates	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Godula V. Pilates	10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. Yoga	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Mila L. Step	Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedsausweis • Großes Handtuch (Badehandtuchgröße) • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen 	10:45 – 11:45 Uhr € Gym 5 mit Thomas V. Indoor Cycling
11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Bauch-Beine-Rücken-Po	11:45 – 12:45 Uhr Gym 2 mit Attila R. Pilates	11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Godula V. Rückenfit	11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Rückenfit	10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Marina N. Pilates		17:00 – 18:00 Uhr Gym 2 mit Lisa L. 
17:30 – 18:30 Uhr Gym 2 mit Sina D. Yoga	18:00 – 19:00 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Bodystyling	17:30 – 18:30 Uhr Gym 1 mit Kristin A. Coretraining	18:00 – 19:00 Uhr Gym 2 mit Maria P. Kettlebell- & Zirkeltraining	11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Mila L. Bodystyling		18:15 – 19:15 Uhr Gym 2 mit Lisa L. Coretraining
18:00 – 19:00 Uhr Gym 1 mit Heike S. Step & Style	18:45 – 19:45 Uhr € Gym 5 mit Thomas V. Indoor Cycling	18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Steffi W. Bodystyling	18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Corinna W. Langhanteltraining	17:30 – 18:30 Uhr Gym 2 mit Evi L. Pilates		18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Bodystyling
18:45 – 19:45 Uhr € Gym 5 mit Anke N. Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. HOT IRON®	19:15 – 20:15 Uhr € Gym 5 mit Jenny/Jürgen Indoor Cycling	19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Nadine K. Yoga	18:00 – 19:00 Uhr € Gym 5 mit Henning K. Indoor Cycling		
19:15 – 20:15 Uhr Gym 1 mit Maria P. Total Body Drill	19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Yoga für den Rücken			18:45 – 19:45 Uhr Gym 2 mit Evi L. Bodystyling		Zum livePLAN!
				19:15 – 20:15 Uhr Gym 1 mit Silvia M. HOT IRON®		
			Wir streamen weiter: Immer donnerstags 18:15 – 19:00 Uhr 19:15 – 20:00 Uhr https://www.ftg-frankfurt.de/			
						

€ = mit Zusatzgebühren