

Kurse

Wochenplan

25.05. – 31.05.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15-08:00 Uhr Gym 1 mit Marion M. Morning Bootcamp		07:15-08:00 Uhr Gym 1 mit Alisa S. Zirkeltraining		07:15-08:00 Uhr Gym 1 mit Jochen M. Morning Bootcamp		Feiertagsprogramm
08:45-09:30 Uhr Gym 1 mit Anton T. Pilates				09:00-09:45 Uhr Gym 2 mit Marina N. Rückenfit		
09:00-09:45 Uhr Gym 2 mit Lucie S. Beckenboden			09:00-09:45 Uhr Gym 2 mit Gwen B. Gymnastik	09:45-10:30 Uhr Gym 1 mit Mila L. Step		
09:45-10:30 Uhr Gym 1 mit Anton T. Bodystyling	09:45-10:30 Uhr Gym 1 mit Heike S. Bodystyling			10:00-10:45 Uhr Gym 2 mit Marina N. Pilates	10:30-11:15 Uhr Gym 1 mit Lisa L. ZUMBA -STEP	11:00-11:45 Uhr Gym 1 mit Maureen B. HIIT meets Yoga
10:00-10:45 Uhr Gym 2 mit Lucie S. Rückenfit			10:00-10:45 Uhr Gym 1 mit Lucie S. BBP	10:45-11:30 Uhr Gym 1 mit Mila L. Bodystyling	11:30-12:15 Uhr Gym 1 mit Lisa L. Bodystyling	
10:45-11:30 Uhr Gym 1 mit Andrea A. Yoga	10:45-11:30 Uhr Gym 2 mit Attila R. Pilates 2	10:45-11:30 Uhr Gym 1 mit Godula V. Pilates	10:30-11:15 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. Yoga	11:00-11:45 Uhr Gym 2 mit Marina N. Yoga		14:30-15:15 Uhr Gym 1 mit Corinna W. Bodystyling
11:00-11:45 Uhr Gym 2 mit Lucie S. BBP light + Stretching	11:00-11:45 Uhr Gym 1 mit Godula V. Aroha Dance	11:45-12:30 Uhr Gym 1 mit Godula V. Rückenfit	11:00-11:45 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Rückenfit		15:00-15:45 Uhr Gym 1 mit Rainer P. Dance Class	15:30-16:15 Uhr Gym 1 mit Corinna W. Rückenfit
17:45-18:30 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. Yoga			17:45-18:30 Uhr Gym 2 mit Andrea A. Yoga	17:00-17:45 Uhr Gym 2 mit Evi L. Pilates		
18:00-18:45 Uhr Gym 1 mit Heike S. Bodystyling	18:00-18:45 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Bodystyling	18:00-18:45 Uhr Gym 1 mit Kristin A. Coretraining	18:00-18:45 Uhr Gym 1 mit Maria P. Zirkeltraining	18:00-18:45 Uhr Gym 2 mit Evi L. Fasziales Stretching	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt Ginnheimer Str. 47 60487 Frankfurt Telefon: 069 970721-0 info@ftg-sportfabrik.de www.ftg-sportfabrik.de 	
18:45-19:30 Uhr Gym 2 mit Corinna W. Pilates	18:15-19:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. HIIT/Tabata	18:45-19:30 Uhr Gym 2 mit Sina D. Yoga	18:45-19:30 Uhr Gym 2 mit Lena G. ETB	18:15-19:00 Uhr Gym 1 mit Lisa L. Bodystyling		
19:00-19:45 Uhr Gym 1 mit Maria P. Total Body Drill	19:00-19:45 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Yoga für den Rücken	19:00-19:45 Uhr Gym 1 mit Heike S. Bodystyling	19:00-19:45 Uhr Gym 1 mit Cosima M. deepWork			
19:45-20:30 Uhr Gym 2 mit Corinna W. Rückenfit	19:15-20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Functional Workout		19:45-20:30 Uhr Gym 2 mit Amelie W. Bodystyling	19:15-20:00 Uhr Gym 1 mit Lisa L. Step Basic		
20:00-20:45 Uhr Gym 1 mit Steffi W. Functional Workout	20:15-21:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Pilates	20:00-20:45 Uhr Gym 1 mit Mila L. ZUMBA		19:15-20:00 Uhr Gym 2 mit Midori ZUMBA	Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch (Badehandtuchgröße) • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen 	

Bitte beachten Sie unser **Schutz- und Hygienekonzept**, sowie unsere **Hinweise zum Sport bei uns!**

Anderungen vorbehalten! Stand: 27.05.2020