



## Weihnachtsferien 2016/2017 Fitness-Plan

Montag 26.12.	Dienstag 27.12.	Mittwoch 21.+ 28.12.	Donnerstag 22.+ 29.12.	Freitag 23.+ 30.12.	Samstag 24.+ 31.12.	Sonntag 25.12.+ 1.1.
2. Weihnachtstag	9:30 60 + Ina		9:00 Zumba Mirek	9:00 FitnessMix Ina	Heilig Abend + Silvester	1. Weihnachtstag + Neujahr
11:00 Weihnachts- Special Mirek		10:00 Pilates Ina	10:00 Pump Mirek	10:05 Balance Ina		
	17:35 Rückenfit Ina					
	18:35 Attack Andy	18:35 FitnessMix Ina	18:15 Balance Ina			
	19:40 Pump Andy					
Montag 2.1.	Dienstag 3.1.	Mittwoch 4.1.	Donnerstag 5.1.	Freitag 6.1.	Samstag 7.1.	Sonntag 8.1.
10:00 Balance Ina	9:30 60 + Ina		9:00 FitDanceMix Ina	9:00 FitnessMix Ina		
		10:00 Pilates Ina	10:00 Pump Ina	10:05 Balance Ina	11.45 Pump Ina	11:00 Attack RollOut Marina und Andy
17:45 FitnessMix Ina	17:35 Rückenfit Ina				13:00 Zumba Melli	12:15 Yoga Special
18:50 FitDanceMix Ina	18:35 Attack Andy	18:35 FitnessMix Ina	18:15 Balance Ina		14:00 Balance RollOut Ina	
19:50 Functional Power Marina	19:40 Pump Andy					

### Weitere Termine zum Vormerken:

- Das Pump 100 Roll Out findet weltweit einheitlich am 14.1. statt! Also auch bei uns!
- Unser Wichteln findet am 12. Januar um 19:30 Uhr statt.

**Das Fitnessteam wünscht Euch frohe Weihnachten und einen guten Rutsch.**