


Kurse

Wochenplan

14.05. – 20.05.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:10-08:05 Uhr Gym 4 mit Karsten B. Morning Bootcamp		07:15-08:15 Uhr Gym 4 mit Sebastian R. Zirkeltraining	07:10-08:10 Uhr Gym 2 mit Inaam E. Faszientraining	07:15-08:00 Uhr Gym 4 mit Jochen M. Morning Bootcamp		Pfingstsonntag
08:30-09:30 Uhr Gym 4 mit Tony O. Morning Workout				09:00-10:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina N. Rückenfit		
09:45-10:55 Uhr ☺ Gym 1 mit Tony O. Yoga	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Marina N. Bodystyling	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Godula V. Pilates 1	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Lucie S. Bauch-Beine-Po	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Mila L. Step 1-2	10:30-11:40 Uhr ☺ Gym 1 mit Stefan S. Step 3	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Lisa L. Zumba® Step
10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Lucie S. Rückenfit	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Attila R. Pilates 2	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Godula V. Rückenfit	10:30-11:45 Uhr ☺ Gym 2 mit Helmut Z. Yoga	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina N. Pilates	11:45-12:45 Uhr ☺ Gym 1 mit Stefan S. Bodystyling	10:00-11:30 Uhr ☺ Gym 2 mit Nadine K. Yoga
11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Lucie S. BBP light & Stretching			11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Lucie S. Rückenfit	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Mila L. Bodystyling	13:00-14:00 Uhr Gym 1 mit Stefan S. Pilates	11:00-11:30 Uhr ☺ Gym 1 mit Lisa L. Bauch Pur
17:45-19:00 Uhr Gym 2 mit Andrea A. Yoga 2	18:00-19:00 Uhr Gym 1 mit Alice K. STRONG by Zumba®		17:15-18:15 Uhr Gym 4 mit Jochen M. Athletic Workout	11:00-12:15 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina N. Yoga 1		14:00-15:00 Uhr Gym 1 mit Alejandra V. Power Workout
18:00-19:30 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Step & Style	18:00-19:00 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Bodystyling	18:00-19:00 Uhr ☺ Gym 4 mit Giusidevis S. Zirkeltraining	17:45-18:45 Uhr Gym 2 mit Andrea A. Yoga	17:00-18:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Evi L. Pilates		15:00-16:00 Uhr Gym 1 mit Alejandra V. Bauch-Beine-Rücken-Po
19:00-20:00 Uhr Gym 2 mit Corinna W. Pilates	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Hot Iron®	18:45-20:00 Uhr Gym 2 mit Nadine K. Yoga für den Rücken	18:45-19:45 Uhr Gym 2 mit Sandra K.+ Cosima M. deepWORK™	18:00-19:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Sebastian R. Hot Iron® - Level 2		
19:30-20:30 Uhr Gym 1 mit Steffi W. Hot Iron® - Iron Cross	19:15-20:45 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Vinyasa Yoga	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Olga L. Bodystyling	19:45-20:45 Uhr Gym 1 mit Geli H. Bauch-Beine-Po	18:00-18:45 Uhr ☺ Gym 2 mit Evi L. Faszien & Stretching	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt Ginnheimer Str. 47 60487 Frankfurt Telefon: 069 970721-0 info@ftg-sportfabrik.de www.ftg-sportfabrik.de 	
20:00-21:00 Uhr Gym 2 mit Corinna W. Rückenfit	20:00-21:15 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Functional Workout	20:00-21:00 Uhr Gym 1 mit Mila L. Zumba®	19:45-21:00 Uhr Gym 2 mit Julia K. Vinyasa Yoga	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Stefan S. Step Basic		
		20:00-21:15 Uhr Gym 2 mit Giusidevis S. Boxtraining				

1 = Einsteiger
 2 = Mittelstufe
 3 = Fortgeschritten
 ☺ = Kinderbetreuung
 * = findet etwa 14-tägig statt

Änderungen vorbehalten! Stand: 15.05.2018