

# Gymnastikplan Herbst/Winter 2005/06

Zeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	Zeit		
07.00 - 07.30	Spinning							07.00 - 07.30		
07.30 - 08.00								07.30 - 08.00		
08.00 - 08.30	Silver Girls & Boys							Funktions Gymnastik	Silver Girls & Boys	08.00 - 08.30
08.30 - 09.00										08.30 - 09.00
09.00 - 09.30	Power Moves	Spinning	Body Styling	Wirbelsäule	Step&Tone			09.00 - 09.30		
09.30 - 10.00								09.30 - 10.00		
10.00 - 10.30			Bauchkiller	Bauchkiller				Tool Time	10.00 - 10.30	
10.30 - 11.00	10.30 - 11.00									
11.00 - 11.30								11.00 - 11.30		

**A.F.C Fitness-Hotline: 0316/ 68-22-62**

an Feiertagen entfällt die Gymnastik!

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 5.30 - 22.00

Di, Do 9.00 - 22.00

Sa, So, FT 9.00 - 13.00 u. 16.00 - 20.00

17.00 - 17.30		Step Training	Spinning	Total Body Workout				17.00 - 17.30
17.30 - 18.00								Pilates
18.00 - 18.30	Bauch, Bein, Po & Co	Body Styling	Spinning	Bauchkiller	Bauchkiller			
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30	Fatburner	Bauchkiller	Body Styling		Movetivation			19.00 - 19.30
19.30 - 20.00								
20.00 - 20.30	Spinning	Pump´n Iron	Bauchkiller					20.00 - 20.30
20.30 - 21.00								
21.00 - 21.30								21.00 - 21.30
	Power	Herz-Kreislauf	Kraft-Ausdauer	Kräftig.-Straffung	Kraft & Funktion	<b>VIEL SPASS!</b>		

# Gymnastiktrainer Herbst/Winter 2005/06

Zeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	Zeit
07.00 - 07.30	Masara							07.00 - 07.30
07.30 - 08.00								07.30 - 08.00
08.00 - 08.30	Masara		Masara		Gabi			08.00 - 08.30
08.30 - 09.00								08.30 - 09.00
09.00 - 09.30	Masara	Astrid	Andrea	Gabi	Gabi			09.00 - 09.30
09.30 - 10.00								09.30 - 10.00
10.00 - 10.30				Andrea				Gabi
10.30 - 11.00					10.30 - 11.00			
11.00 - 11.30								11.00 - 11.30
<b><u>A.F.C Fitness-Hotline: 0316/ 68-22-62</u></b>								
17.00 - 17.30		Karin	Heike					17.00 - 17.30
17.30 - 18.00					Nina			
18.00 - 18.30	Nina	Karin	Heike		Klaudia	Robert	Valentina	18.00 - 18.30
18.30 - 19.00								18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	Klaudia	Klaudia	Nina	Valentina	Klaudia			19.00 - 19.30
19.30 - 20.00								19.30 - 20.00
20.00 - 20.30	Martin	Klaudia	Nina	Martin	Masara			20.00 - 20.30
20.30 - 21.00								20.30 - 21.00
21.00 - 21.30								21.00 - 21.30
	Power	Herz-Kreislauf	Kraft-Ausdauer	Kräftig.-Straffung	Kraft & Funktion	<b><i>VIEL SPASS!</i></b>		