



**Fitness &
Reha-Sport-Zentrum**
AJR GmbH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 – 11.00 Fit am Morgen Evita		10.00 – 11.00 Rückengymnastik Evita		10.00-11.00 Rückengymnastik Julia		
		11.00-12.00 Power-Pilates Evita		11.00 – 12.00 Power-Pilates Julia	11.00-12.00 Zumba Linda	11.00 – 12.00 Step Yvonne
						12.00 – 13.00 Yoga Yvonne
18.00 – 19.00 Rückengymnastik Barbara	18.00 – 19.00 BBP Jessica	18.00 – 19.00 Rückengymnastik Andy	18.00-19.00 Langhantel Andy	17.45 – 18.30 Aerobic Britta		
19.00-20.00 Hot Iron/ Fortgesch. Barbara	19.00– 20.00 ZUMBA Mario	19.00 – 20.00 ThaiBo Workout Andy	19.00-20.00 Latino-Dance Andy	18.30 – 19.15 Spinning/Anfänger Britta		
20.10 – 21.10 Spinning Fortgeschrittene Robert		20.00 – 21.00 Spinning Anfänger Andy		19.15-20.15 Zumba/Anfänger Mario		