Group Fitness ARENA BERN 2011/2012 — Herbst- / Winterplan

www.arena-fitness.ch

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling
		06:30 Indoor Cycling Daniela / Susanne	06:30 BODYPUMP Sandra					06:30 Indoor Cycling Daniela			06:30 Indoor Cycling Joël	06:30 Pilates Gabriette								
07:45 Pilates Vera																				
08:45 Bodystyling Gabi	08:45 Power Yoga Vera		08:45 BODYPUMP Gabi S. Einf. 8:30			08:45 Bodystyling Sandra M.			08:45 Dance Aerobic II Gabi			08:45 Bodystyling Vera								
09:45 Zumba Stéfanie			09:45 Pilates Claudia			09:45 Step Aerobic II Sandra M.	09:45 Power Yoga Markus		09:45 Step Aerobic I-II	09:45 Beckenboden Training Regula		09:45 BodyART Vera			09:45 SYPOBA Team				10:00 Body&Mind Team	10:00 Indoor Cycling Team
															11:00 Step& Style II Sandra 90 Min.			11:00 Surprise Team		11:00 Indoor Cycling Team
12:15 BODYPUMP Sonia Einf. 12:00		12:00 Indoor Cycling Maribel	12:15 FILA Kick Power Jeannine		12:00 Indoor Cycling Daniela	12:15 BODYPUMP Sandra Einf. 12:00		12:00 Indoor Cycling Priska	12:15 BODYPUMP MIX Sandra Einf. 12:00		12:00 Indoor Cycling Evelyne	12:15 Pilates II Daniela		12:00 Indoor Cycling Joël	13:00 Capoeira Fabricio 75 Min.					
16:30 BODYPUMP Pascale				16:45 Bodystyling Vera		16:30 BODYPUMP Evelyne Einf. 16:15									16:00 BODYPUMP Pascale Einf. 15:45			17:00 BODYPUMP Sandra Einf. 16:45		
17:30 BODYPUMP Adriano Einf. 17:15	17:15 BauchXpress 17:45 BodyART Vera	Vera 18:00 Indoor Cycling Marlyse	17:30 FILA Kick Power Pitsch	17:45 Pilates II Vera	18:00 Indoor Cycling Susanne	17:30 Dance Step II-III Reto	17:45 Aerobic I Nadine	18:00 Indoor Cycling Stephan	17:30 BODYPUMP Sonja Einf. 17:15	17:45 Pilates I-II Stéfanie	18:00 Indoor Cycling Maribel	17:30 FILA Kick Power Sandra	17:45 Zumba Ulises	18:00 Indoor Cycling Dominic						
18:30 Zumba Ana	18:45 SYPOBA Stefan	19:00 Indoor Cycling Marlyse	18:30 BODYCOMBAT Jacqueline Einf. 18:15	18:45 SYPOBA Nik	19:00 Indoor Cycling Susanne	18:30 Bodystyling Reto	18:45 Power Yoga Nadine	19:00 Indoor Cycling Stephan	18:30 SYPOBA Thomas	18:45 Zumba Eva	19:00 Indoor Cycling Maribel	18:30 BODYPUMP Sandra								
19:30 Step Aerobic I Sandra M. Einf. 19:15	19:45 Dance Aerobic II Mirjam		20:30 BODYPUMP Jeannine	19:45 BODYATTACK Sonia Einf. 19:30		19:30 Capoeira Fabricio 75 Min.	19:45 FILA Kick Power Martina		19:30 BODYCOMBAT Sonia Einf. 19:15	19:45 Power Yoga Gabi										

Belastungsstufen: I Einsteiger II Mittel III Fortgeschritten

Indoor Cycling | Ausdauer/Choreografie | Kr | Fighting | Body&Mind

Einf. = Einführung für Erstbesucher 15 Min vor der Stunde

Kurse ohne Angabe sind für alle geeignet.

Indoor-Cycling: Einführung für Neueinsteiger jeweils 15 Minuten vor Beginn der Lektion.

Programmangaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten. **Unsere täglich aktualisierten Wochenpläne sind auch unter www.arena-fitness.ch abrufbar.**

Kinderbetreuung: Mo - Fr 08:30-11:15