

TRAININGSPLAN August/September 2017

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sommerferien 2017						
14.08.2017	15.08.2017	16.08.2017	17.08.2017	18.08.2017	19.08.2017	20.08.2017
	FEIERTAG		ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
		ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien				
		THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness	THOLEY Sporthalle/Outdoor 17:00-18:00 BodyCROSS®		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
21.08.2017	22.08.2017	23.08.2017	24.08.2017	25.08.2017	26.08.2017	27.08.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (1/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (1/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28.08.2017	29.08.2017	30.08.2017	31.08.2017	01.09.2017	02.09.2017	03.09.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (2/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (2/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.09.2017	05.09.2017	06.09.2017	07.09.2017	08.09.2017	09.09.2017	10.09.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (3/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (3/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.09.2017	12.09.2017	13.09.2017	14.09.2017	15.09.2017	16.09.2017	17.09.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (4/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (4/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.09.2017	19.09.2017	20.09.2017	21.09.2017	22.09.2017	23.09.2017	24.09.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (5/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (5/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
25.09.2017	26.09.2017	27.09.2017	28.09.2017	29.09.2017	30.09.2017	01.10.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Planheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (6/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (6/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			

Stand 14.08.2017