

TRAININGSPLAN Oktober 2017

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
HERBSTFERIEN 2017						
02.10.2017	03.10.2017	04.10.2017	05.10.2017	06.10.2017	07.10.2017	08.10.2017
	FEIERTAG		ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
		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 (7/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
ST. WENDEL Robinson Wellfit 19:15-20:15 ZUMBA® Fitness			GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
HERBSTFERIEN 2017						
09.10.2017	10.10.2017	11.10.2017	12.10.2017	13.10.2017	14.10.2017	15.10.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
		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 (8/10)	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		GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
HERBSTFERIEN 2017						
16.10.2017	17.10.2017	18.10.2017	19.10.2017	20.10.2017	21.10.2017	22.10.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 10:30-12:00 ZUMBA® Fitness + PIZZA von Gary BITTE UNBEDINGT ANMELDEN!!!
	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 (9/10)	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			
HERBSTFERIEN 2017						
23.10.2017	24.10.2017	25.10.2017	26.10.2017	27.10.2017	28.10.2017	29.10.2017
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (7/10)	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 (10/10)	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			
HERBSTFERIEN 2017						
30.10.2017	31.10.2017	01.11.2017	02.11.2017	03.11.2017	04.11.2017	05.11.2017
	FEIERTAG	FEIERTAG	ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
			ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness			GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			