

TRAININGSPLAN November-Dezember 2017 1/2

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30.10.2017	31.10.2017	01.11.2017	02.11.2017	03.11.2017	04.11.2017	05.11.2017
	FEIERTAG	FEIERTAG	ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
			ST. WEDEL 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		THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 19:00-20:00 ZUMBA® Fitness			
MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.11.2017	07.11.2017	08.11.2017	09.11.2017	10.11.2017	11.11.2017	12.11.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (7/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL 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. WEDEL 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	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
13.11.2017	14.11.2017	15.11.2017	16.11.2017	17.11.2017	18.11.2017	19.11.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (8/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL 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. WEDEL 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	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
20.11.2017	21.11.2017	22.11.2017	23.11.2017	24.11.2017	25.11.2017	26.11.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (9/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL 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. WEDEL 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	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27.11.2017	28.11.2017	29.11.2017	30.11.2017	01.12.2017	02.12.2017	03.12.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (10/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (5/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
THELEY Pfarrheim 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WEDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®				

TRAININGSPLAN November-Dezember 2017 2/2

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
04.12.2017	05.12.2017	06.12.2017	07.12.2017	08.12.2017	09.12.2017	10.12.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness			
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (1/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL 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. WEDEL 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	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11.12.2017	12.12.2017	13.12.2017	14.12.2017	15.12.2017	16.12.2017	17.12.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-09:45 ZUMBA® Gold 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (2/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (7/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®		
	ST. WEDEL 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	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18.12.2017	19.12.2017	20.12.2017	21.12.2017	22.12.2017	23.12.2017	24.12.2017
			ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness			Heiligabend
	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (3/10)	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:30-18:30 BodyCROSS® 18:40-19:40 Rücken & Faszien	ST. WEDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (8/10)			
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WEDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®				
MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
25.12.2017	26.12.2017	27.12.2017	28.12.2017	29.12.2017	30.12.2017	31.12.2017
1. Weihnachtstag	2. Weihnachtstag		ST. WEDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness		ST. WEDEL Robinson Wellfit 16:00-17:00 ZUMBA® Fitness	Silvester

Stand 03.12.2017