

TRAININGSPLAN Dezember 2018

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
03.12.2018	04.12.2018	05.12.2018	06.12.2018	07.12.2018	08.12.2018	09.12.2018
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
		ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 BodyCROSS® 19:15-20:15 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (6/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness 19:45-20:45 Strong by Zumba®	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
10.12.2018	11.12.2018	12.12.2018	13.12.2018	14.12.2018	15.12.2018	16.12.2018
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (7/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 BodyCROSS® 19:15-20:15 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 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness 19:45-20:45 Strong by Zumba®	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
17.12.2018	18.12.2018	19.12.2018	20.12.2018	21.12.2018	22.12.2018	23.12.2018
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (8/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 BodyCROSS® 19:15-20:15 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (8/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS®	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness 19:45-20:45 Strong by Zumba®	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
24.12.2018	25.12.2018	26.12.2018	27.12.2018	28.12.2018	29.12.2018	30.12.2018
Heiligabend	1. Weihnachtstag	2. Weihnachtstag	ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness			
					ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	