

TRAININGSPLAN September 2019

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
02.09.2019	03.09.2019	04.09.2019	05.09.2019	06.09.2019	07.09.2019	08.09.2019
			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 (1/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 3/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (3/10)	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®				
MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.09.2019	10.09.2019	11.09.2019	12.09.2019	13.09.2019	14.09.2019	15.09.2019
			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 (2/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 4/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (4/10)	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®				
MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16.09.2019	17.09.2019	18.09.2019	19.09.2019	20.09.2019	21.09.2019	22.09.2019
			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 (3/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 5/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (5/10)	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®				
MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23.09.2019	24.09.2019	25.09.2019	26.09.2019	27.09.2019	28.09.2019	29.09.2019
			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 (4/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 6/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	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®				

Stand 01.09.2019