

TRAININGSPLAN November 2019

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28.10.2019	29.10.2019	30.10.2019	31.10.2019	01.11.2019	02.11.2019	03.11.2019
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	Feiertag	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (8/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH KURSSTART 18:00-19:00 Rücken & Faszien 1/10 19:15-20:15 BodyCROSS®				
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	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
04.11.2019	05.11.2019	06.11.2019	07.11.2019	08.11.2019	09.11.2019	10.11.2019
			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 (9/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 2/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (10/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS® Bitte anmelden!	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
ACHTUNG: Neue Startzeiten!!!						
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11.11.2019	12.11.2019	13.11.2019	14.11.2019	15.11.2019	16.11.2019	17.11.2019
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
	ST. WENDEL Sporthalle LH KURSSTART 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (10/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 3/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	KURSSTART ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (1/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS® Bitte anmelden!	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
ACHTUNG: Neue Startzeiten!!!						
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®			Nur mit Anmeldung, sehr begrenzte TN-Zahl: 15:45-16:35 Strong by Zumba®	
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18.11.2019	19.11.2019	20.11.2019	21.11.2019	22.11.2019	23.11.2019	24.11.2019
			ST. WENDEL Robinson Wellfit 10:00-11:00 ZUMBA® Fitness	THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
	KURSSTART ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (1/10)	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 (2/10)	THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS® Bitte anmelden!	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
ACHTUNG: Neue Startzeiten!!!						
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
25.11.2019	26.11.2019	27.11.2019	28.11.2019	29.11.2019	30.11.2019	01.12.2019
			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 5/10 19:15-20:15 BodyCROSS®		THOLEY Sporthalle 17:00-18:00 BodyCROSS® Bitte anmelden!	ST. WENDEL Robinson Wellfit 14:45-15:45 ZUMBA® Fitness	
ACHTUNG: Neue Startzeiten!!!						
GRONIG Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®				

Stand 30.11.2019