

TRAININGSPLAN Januar 2020

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30.12.2019	31.12.2019	01.01.2020	02.01.2020	03.01.2020	04.01.2020	05.01.2020
	Silvester	Neujahr		THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
			ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (4/10)	THOLEY Sporthalle 17:30-18:00 STRONG30®		
			NEUI NUR MIT ANMELDUNG MARPPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien 19:15-20:15 BodyCROSS®	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.01.2020	07.01.2020	08.01.2020	09.01.2020	10.01.2020	11.01.2020	12.01.2020
				THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (6/10)	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien 9/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (5/10)	THOLEY Sporthalle 17:30-18:00 STRONG30®		
			NEUI NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
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®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien 19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
12.01.2020	13.01.2020	14.01.2020	15.01.2020	16.01.2020	17.01.2020	18.01.2020
				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 Rücken & Faszien 10/10 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (6/10)	THOLEY Sporthalle 17:30-18:00 STRONG30®		
			NEUI NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
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®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien 19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
19.01.2020	20.01.2020	21.01.2020	22.01.2020	23.01.2020	24.01.2020	25.01.2020
				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 Rücken & Faszien 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (7/10)	THOLEY Sporthalle 17:30-18:00 STRONG30®		
			NEUI NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
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®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien 19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26.01.2020	27.01.2020	28.01.2020	29.01.2020	30.01.2020	31.01.2020	01.02.2020
				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 19:15-20:15 BodyCROSS®	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (8/10)	THOLEY Sporthalle 17:30-18:00 STRONG30®		
			NEUI NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
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®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien 19:15-20:15 BodyCROSS®			

Stand 22.12.2019