



# TOP FORM CLUB Winterplan

Tel.: 04102/1368

## Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 8.00 bis 22.00 Uhr  
 Freitag 8.00 bis 21.00 Uhr  
 Samstag 12.00 bis 18.00 Uhr  
 Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	09.15 – 10.30 Rückenfit	09.15 – 10.30 Crossline Rückenfit	09.15 – 10.15 Rückenfit	09.15 – 10.30 Crossline Rückenfit	09.00 – 10.30 Crossline Figurfit		
10:00	09.00 – 10.30 Crossline Figurfit	10.30 – 11.30 Fit ab 60	09.00 – 10.30 Crossline Figurfit				
11:00				10.30- 11.30 Fit ab 60 Rücken			11.00 – 12.00 Fat Burner
12:00							
13:00			Ab dem 01.10.2010, jeden Dienstag: HOT IRON				
14:00		17.00 – 18.00 <b>Neu</b> Crossline Rückenfit					
15:00		17.00 – 17.45 <b>Neu</b> HOT IRON (ab 01.10.2010)				15.00 – 16.00 <b>Neu</b> Crossline Figurfit	
16:00	18.00 – 19.30 Crossline Figurfit	17.45 – 18.45 <b>Neu</b> Indoor Cycling			17.30 – 18.00 <b>Neu</b> Bauchexzess	1x pro Monat : TopForm - Special	
17:00	17.15 – 17.30 Bauchexzess	Indoor Cycling ab 14.09.2010	17.00 – 17.45 <b>Neu</b> Step - Intro	17.00 – 18.00 <b>Neu</b> GWO	18.00 – 19.00 <b>Neu</b> Crossline Rückenfit		
18:00	17.30 – 18.15 Body Form	18.30 – 19.30 Crossline Rückenfit	17.45 – 18.45 <b>Neu</b> Langhantel-Workout	18.00 – 19.30 <b>Neu</b> Rückenschule	18.00 – 19.00 Indoor Cycling		
19:00	18.15 – 19.15 Step II	19.00 – 20.30 Yoga - Rishikesh	18.45 – 20.00 Yoga - Rishikesh	19.30 – 20.30 Rückenfit	19.15 – 20.30 Thai Boxen	Alle Kurse in einem Kasten finden auf der Fläche statt	
20:00	19.30 – 21.00 Thai Boxen	19.30 – 20.30 Crossline Rückenfit	20.00 – 21.30 Thai Boxen				