


Kurse

Wochenplan 08.01.2018 – 14.01.2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15-08:00 Uhr Gym 4 mit Karsten Morning Bootcamp		07:15-08:15 Uhr Gym 4 mit Sebastian Zirkeltraining	07:10-08:10 Uhr Gym 4 mit Thomas Faszientraining	07:15-08:00 Uhr Gym 4 mit Karsten Morning Bootcamp		
08:30-09:30 Uhr Gym 4 mit Olga Morning Workout				09:00-10:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina Rückenfit		10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Heike Step 2
09:45-10:55 Uhr ☺ Gym 1 mit Helmut Yoga	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Marina Bodystyling	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Evi Pilates 1	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Lucie BBP	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Mila Step 1-2	10:30-11:40 Uhr ☺ Gym 1 mit Stefan Step 3	10:00-11:30 Uhr ☺ Gym 2 mit Ulli Yoga
10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Lucie Rückenfit	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Attila Pilates 2	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Evi Rückenfit	11:00-12:15 Uhr ☺ Gym 2 mit Helmut Yoga	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina Pilates	11:45-12:45 Uhr ☺ Gym 1 mit Stefan Bodystyling	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Heike Bodystyling
11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Lucie BBP light & Stretching			11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Lucie Rückenfit	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Mila Bodystyling	13:00-14:00 Uhr Gym 1 mit Stefan Pilates	11:30-12:30 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina Rückenfit
17:45-19:00 Uhr Gym 2 mit Andrea Yoga			17:15-18:00 Uhr Gym 4 mit Martin Athletic Workout 1	11:00-12:15 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina Yoga 1		17:15-18:15 Uhr Gym 1 mit Olli J. Zumba®
18:00-19:00 Uhr Gym 1 mit Heike BBP	18:00-19:00 Uhr Gym 2 mit Kristin Bodystyling	18:00-19:00 Uhr ☺ Gym 4 mit Giusidevis Zirkeltraining	17:45-18:45 Uhr Gym 2 mit Andrea Yoga	17:00-18:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Evi Pilates		17:30-18:20 Uhr Gym 2 mit Amelie deepWORK™
19:00-19:55 Uhr Gym 1 entfällt! Step 2	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie Langhanteltraining	18:45-20:00 Uhr Gym 2 mit Nadine Yoga für den Rücken	18:15-19:15 Uhr Gym 4 mit Martin Athletic Workout 2	18:00-19:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Sebastian Hot Iron® - Level 1		18:30-19:30 Uhr Gym 1 mit Geli Langhanteltraining
19:00-20:00 Uhr Gym 2 mit Corinna Pilates	19:15-20:45 Uhr Gym 2 mit Kristin Vinyasa Yoga	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Steffi W. Bodystyling	18:45-19:45 Uhr Gym 2 mit Sandra K.+ Cosima deepWORK™	18:00-18:45 Uhr ☺ Gym 2 mit Evi Faszien & Stretching	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt Ginnheimer Str. 47 60487 Frankfurt Telefon: 069 970721-0 info@ftg-sportfabrik.de www.ftg-sportfabrik.de  1 = Einsteiger 2 = Mittelstufe 3 = Fortgeschritten ☺ = Kinderbetreuung	
20:00-21:00 Uhr Gym 1 mit Steffi W. Hot Iron® - Level 2	20:00-21:15 Uhr Gym 1 mit Amelie Functional Workout	20:00-21:00 Uhr Gym 1 mit Mila Zumba®	19:45-20:45 Uhr Gym 1 mit Geli BBP	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Stefan Dance Aerobic		
20:00-21:00 Uhr Gym 2 mit Corinna Rückenfit		20:00-21:15 Uhr Gym 2 mit Giusidevis Boxtraining	19:45-21:00 Uhr Gym 2 mit Julia Vinyasa Yoga			