

GROUPFIT-PROGRAMM | WISE 19/20

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	9 – 10 UHR FLOW WORKOUT		8.15 – 9.15 UHR ZIRKELTRAINING	9.30 – 10.30 UHR BBRP	
	10 – 11 UHR BODY WORKOUT	10 – 11 UHR FITTE (KÖRPER-) MITTE		10 – 11.30 UHR FIGHTING FIT (2)	10.30 – 11.30 UHR WEEKEND WORKOUT
16.30 – 17.30 UHR STEP CHOREO (1)	17 – 18 UHR HIIT (1)			10.30 – 11.30 UHR ZUMBA®(2)	
17.30 – 18.30 UHR KICK FIT	18 – 19 UHR TABATA MEETS CARDIO		16 – 17 UHR FUNCTIONAL TRAINING		SONNTAG
17.30 – 18.30 UHR INDOOR CYCLING (1)	18 – 19 UHR ZUMBA®(1)	18 – 19 UHR BODY STRENGTH (2)	17 – 18 UHR LANGHANTEL- TRAINING (2)	16 – 17 UHR DANCING WORKOUT	12.15 – 13.15 UHR HIIT (2)
18.30 – 19.30 UHR BODY STRENGTH (1)	19 – 20 UHR LANGHANTEL- TRAINING (1)	19 – 20 UHR STEP CHOREO (2)	19 – 20 UHR DEEPWORK®		17.30 – 18.30 UHR INDOOR CYCLING (2)
19.30 – 20.30 UHR STRETCH CAMP	19 – 20 UHR RÜCKENFITNESS	20 – 21.30 UHR FIGHTING FIT (1)	20 – 21.30 UHR COMBATHLETICS		18.30 – 19.30 UHR TATORT WORKOUT