

TOP-FIT Stundenplan

Stand: 10.2.2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag + Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	----------------------

Öffnungszeiten = freies Gerätetraining

07.00 - 22.00	09.00 - 12.00 17.00 - 22.00	09.00 - 12.00 17.00 - 22.00	07.00 - 22.00	09.00 - 12.00 16.00 - 21.00	Sa.13.00-17.00 So.10.00-14.00
---------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	--------------------------------	----------------------------------

Kinderbetreuung

09.00 - 12.00

09.00 - 12.00

Vormittagsprogramm

09.00 - 10.00 Yogilates Fortgeschrittene	09.10 - 10.00 Indoor-Cycling FATBURNER		09.00 - 10.00 BodyART-Best Age Reha- und Rückentr.	11.00 - 12.00 Taekwondo	Jeden 1., 3. und 5. Sonntag im Monat
10.00 - 11.00 Yogilates Anfänger - Fortgeschrittene	10.10 - 11.00 Langhantel- training	16.00 - 17.00 Teakwondo Kinder	10.00 - 11.00 Rückentraining & Bodyart Funkt. therapeut. Tr.		Gesundheits- orientiertes Krafttraining nach Kieser

Nachmittags- und Abendprogramm

	18.30 - 19.30 Step II Fortgeschrittene		16.15 - 17.00 Kids Dance ab 5 Jahren
	19.30 - 20.00 Bodystyling		17.00 - 18.00 Hip-Hop I ab 9 Jahren
20.00 - 21.00 Indoor-Cycling FATBURNER	20.00 - 20.30 Latin- Aerobic	20.00 - 21.00 Indoor-Cycling- FATBURNER	18.00 - 19.00 Hip-Hop II ab 13 Jahren
	20.00 - 21.00 Taekwondo	20.30 - 21.00 Step I Anfänger - Mittlere	

TOP-FIT-Angebote Turnhalle, Schule (Pausenhalle) und Hallenbad

Schulturnhalle 19.30 - 20.45 Power-Gym	Schulturnhalle 19.00 - 20.15 Ski-Fitness	Pausenhalle 19.30 - 20.30 Pilates
Pausenhalle 18.30 - 19.30 Wirbelsäule I	Hallenbad Glonn 19.00 - 19.45 Wassergym	<h1>Zumba® - Fitness beim WSV Glonn</h1>
Pausenhalle 19.30 - 20.30 Wirbelsäule II	Hallenbad Glonn 19.50 - 20.35 Aqua-Fitness	

Änderungen vorbehalten