



THERME ZURZACH

BAD | SPA | FITNESS

Sommer Plan Group Fitness 2024

Montag	09:00	Faszien Yoga	50 Min.	Karin
	10:00	Pilates	50 Min.	Michael
	11:00	Ortho-Training Level 1**	50 Min.	Erika
	11:15	Aqua Pilates**	45 Min.	Michael
	12:00	Ortho-Training Level 2**	50 Min.	Erika
	18:00	BODYPUMP*	60 Min.	Alex
	19:15	HIIT	50 Min.	Erika
	20:15	SUSE**	50 Min.	Erika
Dienstag	08:15	Ortho-Training Level 1**	50 Min.	Erika
	09:15	Yoga	50 Min.	Karin
	10:15	Ortho-Training Level 1**	50 Min.	Erika
	11:15	Ortho-Training Level 1**	50 Min.	Erika
	17:00	Ortho-Training Level 1**	50 Min.	Erika
	18:00	Ortho-Training Level 2**	50 Min.	Erika
	19:00	Latino fun Dance	50 Min.	Nunzia
Mittwoch	09:00	BODYPUMP*	60 Min.	Sandra
	10:15	Ortho-Training Level 1**	50 Min.	Erika
	11:15	Ortho-Training Level 2**	50 Min.	Erika
	17:00	Yoga und Meditation	50 Min.	Karin
	18:00	Pilates	50 Min.	Karin
	19:00	Indoor Cycling	50 Min.	Freddy
Donnerstag	09:00	FunTone	50 Min.	Silke
	10:00	Stretching	50 Min.	Silke
	18:00	Belly-Fit	50 Min.	Johara
	20:10	Flossentraining***	45 Min.	Michael
Freitag	09:00	Rückenfit	50 Min.	Karin
Neu	10:00	Faszien Yoga	50 Min.	Karin
	18:00	BODYPUMP*	60 Min.	Alex
	19:30	Aqua Group Dance***	50 Min.	Michael
	19:15	Indoor Cycling	50 Min.	Klaus
Samstag	10:00	Rückenfit	50 Min.	Karin
	11:00	Yoga	50 Min.	Karin
Sonntag	09:30	Latino Fun Dance	50 Min.	Birgit
	10:30	FunTone/Basic	50 Min.	Michael
	11:45	Indoor Cycling	50 Min.	rotierend
*	* Bitte Probetraining vereinbaren			
**	** Ortho Level 1/2–Stunden: Teilnahme nur mit 12, 36 Monatsabo			
***	*** Premiummitgliedschaften kostenfrei / Fitabo zahlt Thermalbad-Eintritt. (Schwimmbekken aussen)			