
















# Kursplan FlowerPower Aarau

## GroupFitness (Winter/Frühjahr 2010)

Gültig vom 04. Januar bis Juli 2010

### Aerobic-Raum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00	<b>Power Yoga</b> Esther	<b>Pilates</b> Mirjam					
09.00	<b>Power Yoga</b> Esther	<b>Pilates</b> Mirjam	 Karin	<b>Dance</b> Esther	 Karin		
09.30						 Team	
10.00			<b>Orient. Bauchtanz</b> Claudia				
10.15		<b>Rückenfit</b> Jacqueline					<b>Surprise Team</b>
11.00						 Team	
12.00							 Diana
12.15	 Barbara	<b>BBP</b> Marco	 Jacqueline		<b>Pilates</b> Maite		
14.00		 <b>Cycling</b> Jacqueline		 Marisa			
14.15	<b>Bodyforming</b> Mirjam						
17.15	<b>Rückenfit</b> Physio		<b>Bodyforming</b> Petra	<b>Rückenfit</b> Jacqueline			
18.00	 Petra						
18.15		<b>Dance-Step (M)</b> Esther	<b>Pilates</b> Maite	<b>Dance</b> Caroline	 Barbara		
19.15	<b>BBP</b> Maite	 Mauri	 Barbara	<b>Power Yoga</b> Sandra			
19.30					 Barbara		
20.15	<b>Dance</b> Monika		 Karin	<b>Orient. Bauchtanz</b> Adel			

**Cycling - Plan siehe separates Programm**