












# Kursplan FlowerPower Aarau

## GroupFitness Sommer/Herbst 2010

Gültig vom 16. August – 17. Oktober 2010

### Aerobic-Raum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00			<b>Qi Gong</b> Heiner		<b>Qi Gong</b> Heiner		
08.00	<b>Power Yoga</b> Esther	<b>Pilates</b> Mirjam					
09.00	<b>Power Yoga</b> Esther	<b>Pilates</b> Mirjam	<b>Step Choreo</b> Claudia	<b>ZUMBA</b> Esther	 Patrizia		
09.45						 Team	
10.00			<b>Orient. Bauchtanz</b> Claudia				
10.15		<b>Rückenfit</b> Jacqueline					<b>Surprise</b> Team
11.00						 Team	
12.00							 Team
12.15	 Barbara	<b>BodyToning</b> Marco			<b>Pilates</b> Maite		
14.00		<b>Cycling</b> (gerade Wochen) Jacqueline					
14.15	<b>BodyForming</b> Mirjam						
17.15	<b>Rückenfit</b> Physio		<b>BodyToning</b> Petra	<b>Rückenfit</b> Jacqueline			
18.00	 Petra						
18.15		<b>Dance-Step</b> Esther	<b>Pilates</b> Maite	<b>ZUMBA</b> Nadja	 Barbara		
19.15	<b>BBP</b> Maite	 Mauri	 Barbara	<b>Power Yoga</b> Chantal			
19.30					 Barbara		
20.15	<b>Dance</b> Pasci		 Karin	<b>Orient. Bauchtanz</b> Adel			