

ZOOM-STUNDENPLAN 25.-31.1.2021

	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
	ZOOM 1	ZOOM 2	ZOOM 1	ZOOM 1	ZOOM 1	ZOOM 2	ZOOM 1	ZOOM 1	ZOOM 1
8:00				8:15 – 9:15 Body-Styling Claudia					
8:30			8:30 – 9:30 Wirbelsäule Angela						
9:00									
9:30			9:45 – 10:45 Fitness ABC Angela	9:30 – 10:30 Stretching Claudia					
10:00					10:00 – 11:30 Fitness-Gymnastik Angela			10:00 – 11:00 Zumba Jens	
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									12:00 – 13:00 Werde wieder fit! Britta
12:30									
13:00									
13:30									
14:00								14:00 – 14:30 Bauch-Challenge Tassilo	
14:30									
15:00									
15:30					15:30 – 16:30 Fußgymnastik Angela				
16:00									
16:30	16:45 – 17:45 Core and more Richie			16:30 – 17:30 Werde wieder fit! Britta	16:45 – 17:45 Präventive Wirbelsäulen- Gymnastik Angela				
17:00									
17:30				17:45 – 18:45 Stabile Körpermitte Wolfgang & Roswitha					
18:00	18:00 – 19:00 BODY-Balance Andrea		18:15 – 19:15 Yoga Jutta		18:00 – 19:00 Fit & in Form Angela				
18:30									
19:00	19:15 – 20:15 Bauch-Bein-Po Andrea		19:30 – 20:30 Fitness-Stunde Elisabeth	19:00 – 20:00 Athletik Tassilo und Felix	19:15 – 20:15 Pilates Jutta				
19:30									
20:00		20:00 – 21:00 Kondition und Fitness Adi				20:00 – 21:00 Kondition und Fitness Adi			
20:30					20:30 – 21:30 AATEM Angela				
21:00									



Links zu ZOOM auf www.fc-puchheim.de/stundenplan/