

# GRUPPENFITNESSPLAN

Home of Fitness / Fit for Life GmbH  
 Anton-Gies-Straße 4, 88131 Lindau  
 TELEFON: 08382/79798  
 E-MAIL: info@home-of-fitness.biz  
 WEB: www.home-of-fitness.biz

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 8:30 - 21:00 Uhr  
 Samstag & Sonntag 9:00 - 15:00 Uhr  
 Feiertage 10:00 - 14:00 Uhr

# HOME of FITNESS

Partnerstudio von



GF- Plan Gültig ab 22.03.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	Sonntag
8:45 - 9:45 <b>BODYPUMP</b> virtuell	9:00 - 10:00 <b>BODYCOMBAT</b> virtuell	8:30 - 9:00 <b>CORE</b> virtuell	8:30 - 9:00 <b>CORE</b> mit Trainer	8:45 - 9:45 <b>BODYPUMP</b> mit Trainer	9:30 - 10:30 Reha Sport	9:30-10:30 Reha+Yoga
10:00 - 10:30 <b>CORE</b> virtuell	10:30 - 11:30 Pilates mit Trainer	9:15 - 10:15 <b>RPM</b> mit Trainer	9:15 - 10:15 <b>BODYBALANCE</b> mit Trainer	10:10 - 11:10 <b>RPM</b> mit Trainer	11:30 - 12:30 <b>RPM</b> mit Trainer	10:30-11:30 <b>RPM</b> virtuell
11:00 - 12:00 <b>BODYCOMBAT</b> virtuell	11:35 - 12:35 <b>BODYCOMBAT</b> virtuell	10:45 - 11:30 Reha Sport	11:40-12:40 <b>BODYCOMBAT</b> virtuell		13:00- 14:00 <b>BODYPUMP</b> virtuell	11:30-12:30 <b>BODYPUMP</b> virtuell
12:00 - 13:00 <b>BODYPUMP</b> virtuell	12:40 - 13:40 <b>BODYPUMP</b> virtuell	12:00-13:00 <b>BODYPUMP</b> virtuell	12:40 - 13:40 <b>BODYPUMP</b> virtuell	12:30 - 13:30 <b>BODYPUMP</b> virtuell		12:30-13:30 <b>BODYCOMBAT</b> virtuell
13:00 - 14:00 <b>RPM</b> virtuell	13:45 - 14:45 <b>RPM</b> virtuell	13:00 - 14:00 <b>BODYPUMP</b> virtuell	13:40 - 14:40 <b>RPM</b> virtuell	14:30 - 15:30 Karate (Vorschule)		
14:00 - 15:00 <b>BODYCOMBAT</b> virtuell	15:00 - 16:00 <b>BODYPUMP</b> virtuell	14:00 - 15:00 <b>RPM</b> virtuell	14:45-15:15 <b>CORE</b> virtuell	15:30 - 16:30 Karate (6-8 Jahre)		
17:15 - 18:00 Reha Sport	16:00 - 17:00 <b>RPM</b> virtuell	<b>Neu 16:30-17:30</b> <b>BODYPUMP</b> mit Trainer	17:00 - 18:00 <b>RPM</b> virtuell	16:30 - 17:30 Karate (8-13 Jahre)		
18:15 - 19:15 <b>BODYPUMP</b> mit Trainer	18:15 - 18:45 <b>CORE</b> mit Trainer	17:45 - 18:45 <b>RPM</b> mit Trainer	18:15 - 18:45 <b>CORE</b> mit Trainer	17:30 - 18:30 Karate (ab 13 Jahre)		
19:15 - 20:15 Pilates mit Trainer	19:00 - 20:00 <b>BODYCOMBAT</b> mit Trainer	18:45-19:45 <b>BODYBALANCE</b> mit Trainer	19:00 - 20:00 <b>BODYCOMBAT</b> mit Trainer	19:00 - 20:00 <b>BODYPUMP</b> mit Trainer		