

TOP FIT durch die Ferien  
**Weihnachtsferien XXL 2020/21**

Vom 21. Dezember 2020 bis 10. Januar 2021 finden folgende Stunden online statt.  
 Die Verlinkungen zu ZOOM findet ihr tagesaktuell unter [www.fitness-vaterstetten.de](http://www.fitness-vaterstetten.de).  
 Kurzfristige Änderungen und auch Zusatzstunden sind möglich!

<b><u>21.12. Montag</u></b>	08.15 – 09.15 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	PILATES MATWORK RÜCKEN FITNESS mit Tennisball FITMIX ohne Schuhe	Kornelia Karin Andrea
<b><u>22.12. Dienstag</u></b>	18.30 – 19.30 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	BODYFIT RÜCKEN FITNESS mit Tennisball	Lisa Karin
<b><u>23.12. Mittwoch</u></b>	08.30 – 09.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	RÜCKEN FITNESS mit Tennisball WORKOUT mit/ohne Brasils FITMIX vor den Feiertagen ZUMBA FITNESS	Karin Michaela Andrea Bettina
<b><u>27.12. Sonntag</u></b>	17.00 – 18.00 Uhr	FITMIX zwischen den Feiertagen	Andrea
<b><u>28.12. Montag</u></b>	09.00 – 10.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	BARRE GYMNASTIK RÜCKEN FITNESS FITMIX ohne Schuhe	Michaela Karin Andrea
<b><u>29.12. Dienstag</u></b>	09.00 – 10.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	WORKOUT mit/ohne Brasils BODYFIT RÜCKEN FITNESS	Michaela Lisa Karin
<b><u>30.12. Mittwoch</u></b>	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	WORKOUT mit/ohne Brasils FITMIX vor Silvester ZUMBA FITNESS	Michaela Andrea Bettina
<b><u>31.12. Donnerstag</u></b>	08.30 – 09.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	RÜCKEN FITNESS BARRE GYMNASTIK	Karin Michaela
<b><u>01.01. Freitag</u></b>	17.00 – 18.00 Uhr	WORKOUT & STRETCH	Michaela
<b><u>02.01. Samstag</u></b>	10.00 – 11.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	ZUMBA FITNESS FITMIX nach den Feiertagen	Cara Andrea
<b><u>03.01. Sonntag</u></b>	16.30 – 17.30 Uhr	BARRE GYMNASTIK	Michaela
<b><u>04.01. Montag</u></b>	08.15 – 09.15 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	PILATES MATWORK RÜCKEN FITNESS FITMIX ohne Schuhe	Kornelia Karin Andrea
<b><u>05.01. Dienstag</u></b>	09.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	WORKOUT & STRETCH PILATES MATWORK (A/M) RÜCKEN FITNESS	Michaela Kornelia Karin
<b><u>06.01. Mittwoch</u></b>	16.30 – 17.30 Uhr	BARRE GYMNASTIK	Michaela
<b><u>07.01. Donnerstag</u></b>	08.30 – 09.30 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	RÜCKEN FITNESS BODYFIT PILATES MATWORK (M) ZUMBA FITNESS	Karin Lisa Kornelia Bettina
<b><u>08.01. Freitag</u></b>	09.00 – 10.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr	WORKOUT mit/ohne Brasils FITMIX für das Wochenende	Michaela Andrea
<b><u>09.01. Samstag</u></b>	10.00 – 11.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	ZUMBA FITNESS FITMIX am Nachmittag	Cara Andrea
<b><u>10.01. Sonntag</u></b>	16.30 – 17.30 Uhr	WORKOUT mit/ohne Brasils	Michaela

*Das Fitnesssteam wünscht viel Gesundheit  
 und dankt für euer kompromissloses Mitturnen!*