

Montag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.30 – 10.15 Rückbildung mit Baby -Julia-	09.00 – 11:00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.45 – 10.45 FASZInation Rücken -Dani-
11.00 – 11.45 Senioren- Zumba -Jeannette/Julia-		
Mittagspause		
17.45 – 18.45 Yin Yang Yoga -Tine-	17.00 – 18.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	18.00 - 19.00 Jumping Fitness -Nadja-
19.00 - 20.00 Zumba® Fitness -Michelle-		19.15 – 20:00 4D Pro® -Nadja-

Dienstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	17.00 – 20.00 PRAMA Workout of the Day Freies Training	
18.00 – 19.00 Body&Mind/ KAHA Sonja		18.00 - 19.00 Jumping Fitness -Lea-
19.15 – 20.15 Yoga Flow -Nina-		19.15 – 20.15 Langhantel- Kettlebell-Mix -Mike-

**Alle Kurse sind bis auf Weiteres zwingend
reservierungspflichtig über unseren Online
Buchungskalender**

https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness

Mittwoch

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.30 – 10.15 Stretching - Julia -	09.00 – 10.15 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
10.30 – 11.30 Mama Workout -Julia-	10.30 – 11.30 PRAMA® Senior - Adeniyi -	
Mittagspause		
	17.00 – 20.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
18.00 – 19.00 AROHA® -Dani-		18.15 – 19.00 4DPro® -Esther-
		19.15 – 20:15 Jumping Fitness -Esther-



Donnerstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	17.00 – 18.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
18.15 – 19.15 Yin Yang Yoga -Marisa-	18.15 – 19.00 PRAMA® Fitness -Julia-	18.00 – 19.00 Zumba® Gold -Jeannette-
	19.15 – 20.05 Tabata Workout -Elena-	19.15 – 20.05 RückenFit /CoreFit meets FASZIO -Petra-

Freitag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.00 – 12.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.15 - 10.15 Jumping Fitness -Kati/Julia-
		10.30 - 11.15 4D Pro® -Julia-
Mittagspause		
17.15 - 18.15 Dance Aerobix Mix -Christin-	17.00 – 19.30 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	18.15 - 19.15 Jumping Fitness -Mike-
18.15 – 19.15 FitBoxing -Adeniyi-		

Samstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.00 – 13.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	10.15 – 11.15 Body Workout -Lea-
11.30 – 12.30 Hatha Yoga -Tine-		11.30 - 12.30 Jumping Fitness -Lea-

Sonntag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.15 – 11.00 PRAMA® Fatburner -Elena-	10.15 – 11.15 Jumping Fitness -Nadja-
11.15 - 12.05 FASZInation Entspannung -Dani, Adeniyi, Julia-	11.15 – 13.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	11.30 - 12.15 4D Pro® -Elena-

Alle Kurse sind bis auf Weiteres zwingend
reservierungspflichtig über unseren



Online Buchungskalender:

https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness

**SPECIAL Aqua-Fit Kurse im Badehaus
in Urberach:
Dienstag & Donnerstag 09.45
Dienstag & Freitag 18.00**

Öffnungszeiten

MO: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr
DI: 17.00 – 20.30 Uhr
MI: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr
DO: 17.00 – 20.30 Uhr
FR: 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 19.30 Uhr
SA: 10.00 – 13.00 Uhr
SO: 10.00 – 13.00 Uhr

GuFiE Specials

- Outdoor/Saison Kurse
- Monatliche Workshops
- Präventionskurse.
- Online Kurse

weitere Infos unter
www.gufie.de

milon®

Kraft-Ausdauer-Zirkel

Nutzung zu den
Öffnungszeiten möglich