



Fitness – Studio Top1

Industriestr. 3-5
61118 Bad Vilbel
Tel.:06101-521444
Web:www.top1gym.de



Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	9 ¹⁵ – 10 ¹⁵ Top1- Cycling Intervall A	9 ³⁰ – 10 ³⁰ Wirbel- säulen- gymnastik A		9 ¹⁵ – 9 ⁴⁵ A						11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Mixed- Workout LISTE! F		Sunday Specials Siehe Aushang oder unter www.top1gym.de	10 ⁰⁰ – 11 ³⁰ Fitness – Boxen A
17 ⁰⁰ – 17 ⁴⁵ TRX Rückenfit A		18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Body Pump A	X	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Body- Styling A	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Mixed- Workout LISTE! F				17 ⁴⁵ – 18 ³⁰ SKI Gymnastik A				
18 ³⁰ – 19 ³⁰ Zirkel- Training A		19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Zumba A	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Wirbel- säulen- gymnastik A	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Body- Combat A	19 ¹⁵ – 20 ¹⁵ Top1- Cycling Intervall A	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ TRX Basic A		18 ³⁰ – 19 ³⁰ Body Pump A	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Top1- Cycling F				
19 ³⁰ – 20 ³⁰ Body Pump A	19 ³⁰ – 20 ³⁰ TRX Basic A			20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Pilates A				19 ³⁰ – 20 ³⁰ Body- Combat A		15 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰ TRX Basic & Mobility A			

A = Für alle Fitness-Level geeignet F = Fortgeschritten LISTE = in Thekenliste eintragen

Öffnungszeiten :

Mo. - Fr. 8¹⁵ bis 22⁰⁰
Sa. & So. 10⁰⁰ bis 18⁰⁰
Feiertage 10⁰⁰ bis 16⁰⁰
NeuJahr Geschlossen

*** Kinder Selbstverteidigung – Krav Maga Bad Vilbel ***

Dienstags 6 – 9 Jahre: 16:30 bis 17:30h
 9 – 13 Jahre: 17:30 bis 18:30h

Saunazeiten :

Mo., Mi., Do. & Fr. 8⁰⁰ bis 12³⁰
 17⁰⁰ bis 22⁰⁰
Di. 17⁰⁰ bis 22⁰⁰
Sa. Auf Anfrage
So. 11⁰⁰ bis 18⁰⁰

Dienstags Damen-Sauna !!!