



# 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 <sup>15</sup> – 10 <sup>15</sup> Top1- Cycling <b>A</b>	9 <sup>30</sup> – 10 <sup>30</sup> Wirbel- säulen- Gymnastik <b>A</b>		9 <sup>15</sup> – 10 <sup>15</sup> Ti-ZEN <b>A</b>									Sunday Specials <b>Siehe Aushang oder unter <a href="http://www.top1gym.de">www.top1gym.de</a></b>
17 <sup>00</sup> – 17 <sup>45</sup> TRX Rückenfit <b>A</b>		18 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup> Body Pump <b>A</b>	X	18 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup> Body- Styling <b>A</b>	18 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup> Cardio Booster <b>F</b>	X							
18 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup> Zirkel- Training <b>A</b>		19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> Zumba <b>A</b>	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> Wirbel- säulen- gymnastik <b>A</b>	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> Body- Combat <b>A</b>	19 <sup>15</sup> – 20 <sup>15</sup> Top1- Cycling Intervall <b>A</b>	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> TRX Basic <b>A</b>		18 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup> Body Pump <b>A</b>	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> Top1- Cycling <b>F</b>				
19 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup> Body Pump <b>A</b>	19 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup> TRX Basic <b>A</b>			20 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup> Body Pump <b>A</b>				19 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup> Body- Combat <b>A</b>		15 <sup>00</sup> – 16 <sup>15</sup> TRX Basic & Mobility <b>A</b>			

A = Für alle Fitness-Level geeignet F = Fortgeschritten

### Öffnungszeiten :

Mo. - Fr. 8<sup>15</sup> bis 22<sup>00</sup>  
Sa. & So. 10<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup>  
Feiertage 10<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup>  
NeuJahr Geschlossen

### Saunazeiten :

Mo., Mi., Do. & Fr. 8<sup>00</sup> bis 12<sup>00</sup>  
17<sup>00</sup> bis 22<sup>00</sup>  
Di. 17<sup>00</sup> bis 22<sup>00</sup>  
Sa. Auf Anfrage  
So. 11<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup>

**Dienstags Damen-Sauna !!!**