

Kursplan Sommer 2017



Änderung gültig ab 03.07.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Calorimoves 09:00-10:00	ZUMBA 09:00-10:00	Bodystyling 9:00-10:00	Total Body Conditioning 9:00-10:00	Powerworkout 9:15-10:15	Musclepower 9:30-10:30	
Body Toning 10:00-11:00	Stability Balance 10:00-11:00	Step 10:00-11:00	Fit Ball Gymnastik 10:00-11:00	WBS Stretch 10:15-11:15		Bodystyling 10:00-11:00
	Indoor Cycling* 11:00-12:00	Rücken Fit 11:00-11:45				Step 11:00-12:00
	Fitness Squash 16:30-17:30					
Musclepower 17:00-18:30	Yoga (Fortgeschritten) 17:15 18:45		Bodystyling 17:00-18:00	4Streatz 18:00-19:00	Musclepower 17:30-19:00	
Fatburner-Moves 18:30-19:30		Musclepower 18:00-19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Yoga 18:00-19:30		
Indoor Cycling* 19:00-20:00	Yogilates 19:00-20:00	TaeBo 19:00-20:00				
			Indoor Cycling* 19:30-20:30			

Grau hinterlegte Stunden finden in der Halle 2 statt / Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!!

***nur mit Vorreservierung / Fahrräder werden zu Kursbeginn für wartende Teilnehmer freigegeben!!!**

rot Änderung bzw. Neuerung



Telefon Fitness: 089/786049