



KURSPLAN

Spaß an Bewegung

Montag:

09:00 - 10:00 Uhr Flexi Bar
10:00 - 11:00 Uhr Bodyfit
17:00 - 17:30 Uhr Physio Vitales
18:00 - 19:00 Uhr Yoga
19:00 - 20:00 Uhr Zumba
20:00 - 21:00 Uhr Tabata

Dienstag:

09:00 - 10:00 Uhr Yoga
18:00 - 19:00 Uhr Bodyshaping
17:30 - 18:00 Uhr Physio Vitales
18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling
19:00 - 20:00 Uhr Pilates

Mittwoch:

09:00 - 10:00 Uhr Pilates
10:00 - 10:30 Uhr Physio Vitales
18:00 - 19:00 Uhr Muscle Power
19:00 - 20:00 Uhr Zumba
19:15 - 20:15 Uhr Fasciendehnung

Donnerstag:

09:00 - 10:00 Uhr Bodyfit
10:00 - 11:00 Uhr Rücken Fit
17:15 - 18:15 Uhr Step Aerobic
18:30 - 19:30 Uhr Tabata
19:30 - 20:00 Uhr Physio Vitales

Freitag:

09:30 - 10:00 Uhr Physio Vitales
10:00 - 11:00 Uhr Rücken Fit mit Togu Brasil

Samstag & Sonntag

Events siehe Aushang im Studio

Kursbeginn ab 4 Personen.

Melden Sie sich einfach telefonisch an unter  05144 - 56 000 85
oder tragen Sie sich am Tresen in unser Kursbuch ein.