



KURSPLAN

Spaß an Bewegung

Montag:

09:00 - 10:00 Uhr **Flexi Bar**
 10:15 - 11:15 Uhr **Rückentraining**
 16:00 - 17:00 Uhr **FitKids**
 17:15 - 18:15 Uhr **Yoga**
 18:30 - 19:30 Uhr **Zumba**
 19:45 - 20:45 Uhr **Tabata**

Donnerstag:

09:00 - 10:00 Uhr **Bodyfit**
 10:05 - 11:05 Uhr **Rückenfit**
 18:00 - 19:00 Uhr **Tabata**
 19:15 - 20:45 Uhr **Fit-Boxen**

Dienstag:

09:00 - 10:00 Uhr **Yoga**
 17:30 - 19:00 Uhr **Faszien-Mobility**
 19:00 - 20:00 Uhr **Indoor Cycling**
 19:15 - 20:15 Uhr **BBP**

Freitag:

09:00 - 10:00 Uhr **Tabata „light“**

Mittwoch:

09:00 - 10:00 Uhr **Pilates**
 18:00 - 19:00 Uhr **Langhantel**
Workout
 19:15 - 20:15 Uhr **Zumba**

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.