



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

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

Mittwoch:

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

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


Freitag:

09:00 - 10:00 Uhr Tabata „light“

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.