

Gültig ab 01.09.2019

# KURSPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

		08.45 - 09.30 Angriff auf die Matte			
		09.30 - 10.15 Stretch & Relax		09.45 - 10.30 Sling Fit <b>NEU!</b>	09.00 - 09.45 Gymnastik
11.15 - 12.00 Gymnastik	09.45 - 10.30 Kundalini-Yoga	10.30 - 11.30 MAMIFITNESS (CARRY) <b>NEU!</b> <small>Ab 11.09!!</small>	10.30 - 11.15 Zumba Gold <b>NEU!</b>		
	10.45 - 11.30 Zumba Gold	11.00 - 11.45 Geräte-zirkel	11.15 - 12.00 Fitness meets Faszien <b>NEU!</b>		11.30 - 12.15 POWER Zirkel
	11.30 - 12.15 Fit for Life				
17.00 - 17.45 Fit for Life		17.00 - 17.45 Geräte-zirkel	16.30 - 17.15 Teen Fit (ab 10 Jahren)		
17.45 - 18.15 Stretch & Relax		17.45 - 18.30 Geräte-zirkel		17.00 - 17.45 Geräte-zirkel	
18.15 - 19.00 TABATA	<b>NEU!</b> 18.30 - 20.00 Body ATTACK	18.30 - 19.15 TABATA	18.15 - 19.00 Zumba Fitness	17.45 - 18.30 TABATA	
19.00 - 19.45 Zumba Fitness		19.15 - 20.00 Zumba Fitness	19.00 - 20.00 Langhantel		

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.00 Uhr - 20.00 Uhr

Telefon: 0471 - 48 38 227 Samstag 09.15 Uhr - 13.30 Uhr