

KURSE & FITNESSZIRKEL

AB APRIL 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08:15 Good morning YOGA			08:15 Pilates		
09:00 Body Fit		09:00 Pilates	09:00 Fitness-Zirkel			
		10:00 Rücken-Fit		09:30 Rücken-YOGA		
10:00 NEU Jumping FITNESS	10:00 Fitness-Zirkel	10:00 SPINNING	10:00 NEU Jumping Balance (30min.)			
10:00 HUMANSPORT Bleib Jung & Fit, 30 Min.						10:30 SPINNING
		11:00 HUMANSPORT Starker Rücken, HS-Zirkel 30 Min.				
	17:15 SPINNING endet am 24.4.18					
17:45 Fitness ZUMBA					17:30 LESMILLS BODYPUMP	
18:00 LESMILLS BODYPUMP	18:00 Functionaltraining- Athletic-Cross		18:00 Power- YOGA Basic VINYASA	18:00 NEU Jumping FITNESS	18:30 SPECIAL (siehe Aushang)	
	18:30 HUMANSPORT Starker Rücken 30 Min.		18:00 LESMILLS BODYPUMP			
	18:30 Fitness ZUMBA	18:15 SPINNING				
		18:30 Fit & Funky	19:00 PILOXING	18:30 SPINNING		
19:00 INTENSIVE YOGA	19:00 FASZIEN TRAINING	19:30 NEU Jumping FITNESS	19:00 Bauch-Beine-Po			
19:15 SPINNING						
20:00 Rücken-Fit	20:00 NEU Jumping FITNESS		20:30 Taekwondo Marco			



ÖFFNUNGSZEITEN: MO-SO VON 06.00-22.00 UHR.
BITTE INFORMIERE DICH ÜBER UNSERE SERVICEZEITEN TELEFONISCH ODER AUF FACEBOOK.



= BITTE ANMELDEN!
IN TEILNEHMERLISTE AN DER THEKE EINTRAGEN LASSEN (BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!)
UM ANWESENHEIT FÜNF MINUTEN VOR KURSbeginn WIRD GEBETEN!