



KURSPLAN

Spaß an Bewegung

Montag:

09:00 - 10:00 Uhr Flexi Bar
10:15 - 11:15 Uhr Bodyfit
17:30 - 18:30 Uhr Yoga
18:45 - 19:45 Uhr Zumba
20:00 - 21:00 Uhr Tabata

Donnerstag:

09:00 - 10:00 Uhr Bodyfit
10:15 - 11:15 Uhr Rückenfit
18:00 - 19:00 Uhr Tabata
19:15 - 20:15 Uhr Fasziendehnung

Dienstag:

09:00 - 10:00 Uhr Yoga
18:00 - 19:00 Uhr Bodyshaping
18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling
19:15 - 20:15 Uhr Pilates

Freitag:

09:00 - 10:00 Uhr Bodyshaping
10:15 - 11:15 Uhr Rückenfit mit Togu Brasil

Mittwoch:

09:00 - 10:00 Uhr Pilates
18:00 - 19:00 Uhr Muscle Power
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.