

KURSPLAN

Telefon: 09404 – 9690210
 Öffnungszeiten für Mitglieder:
 Mo-So 6.00-24.00 Uhr
 (Eintritt erfolgt mit Clubarmband)
 Betreuungs- und Saunazeiten
 (laut Aushang)



FITNESSCLUB
 TRAINING & MORE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	09:15 UHR - 10:15 UHR BODYSTYLING mit Ingrid		09:00 UHR - 10:00 UHR IN MOTION Natürlich schmerzfrei -LNB mit Helmut	08:45 UHR - 09:30 UHR REHA-SPORT	08:30 UHR - 09:30 UHR BAUCH-BEINE-PO mit Ramona		
10:00		10:15 UHR - 11:15 UHR INDOOR-CYCLING mit Ingrid		09:30 UHR - 10:15 UHR REHA-SPORT	09:30 UHR - 10:30 UHR YOGA AM MORGEN mit Ramona	10:00 UHR - 11:00 UHR INDOOR-CYCLING mit Birgit	09:30 UHR - 10:30 UHR YOGA
11:00		11:30 UHR - 12:15 UHR REHA-SPORT		10:15 UHR - 11:15 UHR FIT & HEALTHY mit Tanja			im Wechsel
12:00							
15:00							
16:00							
17:00		16:45 UHR - 17:45 UHR YOGA FOR ALL mit Katrin/Corona					
18:00	17:30 UHR - 18:30 UHR INDOOR CYCLING mit Mario				17:30 UHR - 18:30 UHR KICK-BOXING WORKOUT mit Dennis		
19:00	18:45 UHR - 19:45 UHR JUMPING FITNESS mit Fine	18:15 UHR - 19:15 UHR X-FIT mit Martin		18:00 UHR - 19:00 UHR X-FIT mit Martin/Fine			
20:00							