

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				08:45 UHR - 09:30 UHR REHA-SPORT			
09:15	09:15 UHR - 10:15 UHR BODYSTYLING mit Ingrid		09:00 UHR - 10:00 UHR PILATES mit Coni	09:30 UHR - 10:15 UHR REHA-SPORT	09:00 UHR - 10:00 UHR BODY FIT mit Ingrid		09:30 UHR - 10:30 UHR YOGA
10:00		10:00 UHR - 11:00 UHR INDOOR CYCLING mit Ingrid	10:00 UHR - 11:00 UHR YOGA mit Coni	10:15 UHR - 11:15 UHR FIT & HEALTHY mit Tanja			
11:00							im Wechsel
12:00		11:30 UHR - 12:15 UHR REHA-SPORT					
15:00							
16:00							
17:00							
17:30	17:30 UHR - 18:30 UHR INDOOR CYCLING mit Mario						
18:00		18:15 UHR - 19:15 UHR X-FIT mit Martin		18:00 UHR - 19:00 UHR X-FIT mit Martin/Fine	18:00 UHR - 19:00 UHR KICK-BOXING WORKOUT mit Dennis		
18:45	18:45 UHR - 19:45 UHR JUMPING FITNESS mit Fine						
19:00							
19:15				19:15 UHR - 20:15 UHR YOGA mit Katrin			
20:00							