



KURSPLAN



PHYSIO-FIT



GRUPPE-AKTIV



FIGUR-FIT



ANTI-STRESS

GÜLTIG AB DEM 13.07.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
07:00 – 07:45 ● RückenFit	06:30 – 07:15 ● Cycling		06:00 – 06:45 ● FitMix	06:30 – 07:00 ● Aerosling®	
08:00 – 08:30 ● Aerosling®		08:00 – 08:30 ● Aerosling®		07:00 – 08:00 ● Bodyforming	
08:30 – 09:00 ● Bauch, Beine, Po					09:45 – 10:15 ● Aerosling®
	09:00 – 09:30 ● Bauch, Beine, Po	09:00 – 10:00 ● Pilates		09:00 – 09:30 ● Bauch, Beine, Po	10:30 – 11:00 ● Bauch, Beine, Po
	09:30 – 10:30 ● Bodyforming		09:30 – 10:00 ● Bauch, Beine, Po	09:30 – 10:30 ● RückenFit	11:00 – 12:00 ● Bodyforming
			Damensauna 15:00 – 21:30 Uhr		
17:30 – 18:00 ● Bauch, Beine, Po	17:30 – 18:00 ● Aerosling®	17:00 – 17:45 ● Power Cycling	17:15 – 17:45 ● Bauch, Beine, Po	17:30 – 18:30 ● Pilates	
18:00 – 19:00 ● Yoga	18:00 – 18:45 ● Power Dumbbell	18:00 – 18:30 ● Bauch, Beine, Po	17:45 – 18:30 ● RückenFit	18:30 – 19:15 ● In-Shape	
19:30 – 20:30 ● In-Shape	19:00 – 19:45 ● Cycling	18:30 – 19:15 ● Bodyforming	18:30 – 19:30 ● Drilling®	19:15 – 20:00 ● X-Do	
		19:30 – 20:30 ● Yoga	19:30 – 20:30 ● Yoga	20:00 – 20:45 ● Cycling	

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl – 15 Personen – je Kursangebot.

ANMELDUNG ERFORDERLICH! Online-Anmeldung, am Empfang oder telefonisch: 07022- 97 97 520

Online Kurs-Buchungskalender:

www.sportstudio-n20.de/kurse/kursplan