Kursplan! Fitness und X´undheit ist leicht!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche
	09.00 - 09.30 **FIGUR inkl.** Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 **Osteoporose** **+** Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 **FIGUR inkl.** Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 **Arthrose-Zirkel**		9.00 - 09.30 **FIGUR inkl.** Rücken/Bauch
9.40 - 10.40 **Live Spinning**				**9.40 - 10.40** **Entspannung YOGA**				**9.00 - 10.00** **Yoga**	
	17.00 – 17.30 **Arthrose-Zirkel**		17.00 – 17.30 **FIGUR inkl.** Rücken/Bauch		17.00 – 17.30 **Straffungs-Zirkel**		17.00 – 17.30 **Osteoporose** Rücken/Bauch		17.00 – 17.30 **Arthrose-Zirkel**
18.00 - 19.00 **BBP MIX** Kräftigung Straffung	19.00 - 19.30 **Figur Zirkel**	17.30 - 18.30 **Reha Body - Mix**	19.00 - 19.30 **Straffungs-Zirkel**	**18.00 -19.00** **Body Pump**	19.00 - 19.30 **Rücken-Aufbau Zirkel**	**18.30 - 19.30** **Latin Dance**		**17.30 - 18.30** **Reha Body Mix** **Fortgeschritten**	19.00 - 19.30 **Straffungs Zirkel**
19.00 - 20.00 **Pilates NEU!!**				**19.15 - 20.15** **YOGA NEU**					

Bei Kursausfall keine Garantie für Vertretung, Änderungen sind vorbehalten.

Öffnungszeiten von 5.00-24 Uhr, 365 Tage im Jahr DURCHGEHEND.
Beratung/Probe Zeiten:
Mo-Fr, Werktags von 8.30-12.30 und 16.30-20.30 Uhr! Kontakt/Telefon: 09492-6282

Zusätzliche Kassenleistungen: Präventionskurse
Kurs 1 / Rücken-Gelenke, Kurs 2 / Faszien-Figur,
Kurs 3 / Wirbelsäulengymnastik. Infos beim Team.

FITNESS easyfit
Fitness, X´undheit leicht