



Kursplan
Gültig ab 01.01.2012

Gesundheits- & Fitness-Studio
Hammoorer Weg 24
04532/287864

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15-10.15 Hot Iron	09.00-9.45 Power Fatburner	09.00-10.00 Pilates	09.30-10.30 BBP	09.30-10.30 Body Mix	12.00-13.00 Zumba	
10.15-10.45 Power Circle	09.45-10.30 Zumba	10.00-10.45 Bodyworkout		10.30-11.15 Step-Aerobic	13.00-14.00 Indoor Cycling	
18.15-19.00 Indoor Cycling	18.15-19.00 Pilates	17.30-18.15 Rückenschule	18.15-19.15 Langhantel Workout	16.30-17.30 Indoor Cycling	14.30-16.00 Nordic Walking (Beimoorweg P)	
19.00-19.45 Power Mix	19.00-19.45 Bodyforming	18.30-19.15 BBP	19.15-20.15 Indoor Cycling	17.30-18.15 Tae Bo (Intro) 18.15-19.00 Fight Club		
20.00-20.45 Rückengymnastik	19.45-20.45 Indoor Cycling	19.15-20.00 Body Mix	20.15-21.15 Zumba	19.30-21.00 Power Mix		
		20.00-21.00 Tae-BO (Intro)				

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09.00-22.00 Sa: 12.00-20.00 So: 10.00-20.00 Feiertage: 12.00-16.00