

KURSPLAN

gültig ab 31.10.2009

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30-10.30 Pilates & Flexi-Bar	9.30-10.30 WSG-Kurs	9.15-10.00 50 +	9.30-10.30 Rapid Fit	9.30-10.30 Yoga für Einsteiger		10.30-11.30 Body Art Level 1
17.30-18.00 Bauchtraining				17.30-18.00 Bauchtraining	14.30-15.30 Step I	11.30-12.30 Spinning Fat Burner 65-75% Hfmax
18.00-19.00 Langhanteltraining		18.00-19.00 BBP & More	18.30-19.30 WSG-Kurs	18.00-19.00 Langhanteltraining		15.00-16.30 Special siehe Aushang
19.00-20.00 X-Do	18.30-19.30 Body Art Level 1	19.00-20.00 Step Basis 65-85% Hfmax	19.30-20.30 Spinning Intervall 75-85% Hfmax	19.00-20.00 X-Do		
19.00-20.00 Spinning für Einsteiger	19.30-20.30 Spinning Basis 65-85% Hfmax		19.30-20.45 Intensive Yoga 75 min.			
20.00-21.00 Bauch & Rücken		20.00-21.00 Balance & Koordination				

www.fitness-time.de

KURSPLAN

gültig ab 31.10.2009

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30-10.30 Pilates & Flexi-Bar	9.30-10.30 WSG-Kurs	9.15-10.00 50 +	9.30-10.30 Rapid Fit	9.30-10.30 Yoga für Einsteiger		10.30-11.30 Body Art Level 1
17.30-18.00 Bauchtraining				17.30-18.00 Bauchtraining	14.30-15.30 Step I	11.30-12.30 Spinning Fat Burner 65-75% Hfmax
18.00-19.00 Langhanteltraining		18.00-19.00 BBP & More	18.30-19.30 WSG-Kurs	18.00-19.00 Langhanteltraining		15.00-16.30 Special siehe Aushang
19.00-20.00 X-Do	18.30-19.30 Body Art Level 1	19.00-20.00 Step Basis 65-85% Hfmax	19.30-20.30 Spinning Intervall 75-85% Hfmax	19.00-20.00 X-Do		
19.00-20.00 Spinning für Einsteiger	19.30-20.30 Spinning Basis 65-85% Hfmax		19.30-20.45 Intensive Yoga 75 min.			
20.00-21.00 Bauch & Rücken		20.00-21.00 Balance & Koordination				

www.fitness-time.de