



Kursplan ab **26. Juni 2017** Fitness B&K Tel.: 06103/4690722

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
10:15 h Rücken schule (60 min)				09:30 h Rücken schule (60 min)						10:30 h Vario 40+ (45 min)	10:15 h Chiflow Yoga (60 min)	11:00 h Body Styling (90 min)	
								15:00 h Lil Dragons 3-5 Jahre (45 min)					
		16:45 h ZUMBAkids 6-10 Jahre (45 min)						15:45 h SamuraiKids 6-10 Jahre (45 min)					
17:30 h Bauch- killer (30 min)		17:30 h Zumba (60 min)						16:30 h SamuraiTeens 11-14 Jahre (45 min)					
18:00 h Body styling (60 min)		18:30 h Pilates (60 min)	18:15 h Langhantel Workout (75 min)	18:00 h  JUMPING since 2001	18:00 h Fitboxen (60 min)				18:00 h Langhantel Workout (60 min)				
19:00 h Zumba (60 min)				19:00 h Rücken schule (60 min)	19:00 h Vario BBP (45 min)	19:00 h Rücken schule (60 min)		18:30 h Zumba (60 min)	19:00 h Bauch- killer (30 min)				
 20:00 h Rückenfit (60 min)	20:00 h Rückenfit (60 min)	19:45 h Vinyasa PowerYoga (75 min)		20:00 h Bootcamp 2 (60 min)		20:00 h Zumba (60 min)		19:30 h Jumping Intervall (60 min)					

Ausdauer  Kräftigung  Body & Mind  Variosling  Kinderfitness 

1 = Einsteiger 2 = Fortgeschrittene Functional Fitness   = Trampolin Fitness