KURSPLAN

Fitness First

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 RückenFit 60 min Kursraum	09:15 FaszienFit 60 min Kursraum	09:15 Les Mills BodyPump 60 min Kursraum	08:30 RehaSport 45 min Kursraum	09:15 RückenFit 60 min Kursraum		10:00 Zumba 60 min Kursraum
10:20 DanceMoves 50min Kursraum	10:30 RehaSport 45 min Kursraum	10:20 Les Mills BodyBalan 60 min Kursraum	09:20 FaszienFit 60 min Kursraum	10:20 VinyasaYoga 60 min Kursraum		11:05 BodyFit H.I.I.T 55 min Kursraum
11:15 RehaSport 45 min Kursraum	11:20 RehaSport 45 min Kursraum		10:25 RehaSport 45 min Kursraum			
17:30 Pilates 60 min Kursraum	17:00 YinYoga 60 min Kursraum	16:30 RehaSport 45 min Kursraum	17:15 RehaSport 45 min Kursraum	17:00 Les Mills BodyPump 60 min Kursraum		
18:35 BodyStyling 55 min Kursraum	18:05 RückenFit 60 min Kursraum	17:20 FaszienFit 45 min Kursraum	18:05 VinyasaYoga 60 min Kursraum	18:00 Les Mills BodyBalan 60 min Kursraum		
19:35 YinYoga 55 min Kursraum	19:10 Zumba 60 min Kursraum	18:10 BodyStyling 45 min Kursraum	19:10 BodyFit H.I.I.T. 55 min Kursraum	19:15 RehaSport 45 min Kursraum		
20:35 BikeIntense 55 min Kursraum	20:15 BodyFit H.I.I.T. 55 min Kursraum	19:00 RehaSport 45 min Kursraum	20:10 Zumba 60 min Kursraum	20:05 BikeIntense 60 min Kursraum		
		19:50 BikeIntense 55 min Kursraum				

Öffnungszeiten

Mo-Fr: *09-22 Uhr, Di + Do 08-22 Uhr*

Sa: *14 - 18 Uhr*

So: *09-14 Uhr + 17-20 Uhr (Winterzeit)*