






Kursplan

(gültig ab März 2012)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Damensauna		Damensauna				
9-12 Uhr Kinderbetreuung		9-12 Uhr Kinderbetreuung		9-12 Uhr Kinderbetreuung		
9.30 -10.30 Uhr Total Body Workout		9.30 -10.30 Uhr Body and Mind		9.15 -10 Uhr Rückenschule		
10.30 - 11.30 Uhr 		10.30 - 11.30 Uhr 		10.00 - 11.00 Uhr Total Body Workout		11.00 - 12.00 Uhr Forever Fit
						Das Kursteam: Adele, Annette, Annelies, Anja, Britta, Claudia, Conny, Marlies, Natalie
18.00 -18.45 Uhr Bodyforming	18.00 - 18:45 Uhr Bodyforming	18.00 -19.00 Uhr Full Body Intervall		18.30 - 19.30 Uhr Total Body Workout		Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09.00 - 22.00 Uhr Samstags 10.00 - 17.00 Uhr Sonntags 10.00 - 16.00 Uhr
19.00 -19.45 Uhr Full Body Intervall		19.00 -19.45 Uhr Staby Workout	18.45 -19.45 Uhr Langhanteltraining			
20.00 -20.45 Uhr Rückenfit	18:45 - 19:45 Total Body Workout mit Gewichten		20.00 -21.00 Uhr Indoor Cycling	