

Winterkursplan ab 1. Dezember 2011 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 (60 min)		10:00 h Workout (60 min)		10:00 h Gym Ball (60 min)			10:00 h Zirkel 1 (30 min)	10:00 h Zumba (60 min)		10:15 h Zumba (60 min)			
		11:00 h Bauch- killer (30 min)				11:00 h Zumba (60 min)		14:30 h Kita 3-5 Jahre (45 min)		11:15 h Chiflow Yoga (60 min)		11:00 h Body Styling (90 min)	
								15:15 h Kita 6-9 Jahre (45 min)					
17:30 h Bauch- killer (30 min)		17:00 h Zumba (60 min)				17:30 h Pilates (60 min)							
18:00 h Workout (60 min)		18:00 h Body Styling (45 min)	18:00 h Indoor Cycling 1 (60 min)	18:30 h Bauch- killer (30 min)		18:30 h Rücken (60 min)		18:30 h Bauch- killer (30 min)	18:00 h Zirkel 2 (30 min)				
	19:00 h Cycling Fatburner (60 min)	18:45 h Step (45 min)		19:00 h Step (60 min)	19:00 h Zirkel 1 (30 min)	19:30 h Workout (60 min)			19:00 h Indoor Cycling 2 (60 min)				
		19:45 h Intensive Yoga (75 min)		20:00 h Rücken (60 min)				19:30 h Zumba (60 min)					

Ausdauer ■ Kräftigung ■ Body & Mind ■

Kindertanz ■ Kraft/Ausdauerzirkel (findet auf der Trainingsfläche statt) ■