Fitness im Ziegelhof

Kursplan

gültig vom 01.07.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 9.45 R2 WirbelsäulenGym		9.00 – 9.45 R2 GanzKörperTraining		9.00 – 10.00 Spinn.ing		
9.45 – 10.30 R2 WirbelsäulenGym		10.15 – 11.00 R2 TRX	10.15 – 11.00 R2 TRX Einsteiger			10.30 – 11.15 R2 TRX
		16.30 – 17.15 R2 TRX				11.30 – 12.15 R2 TRX
		17.00 – 18.00 R1 Rücken-BBP				
17.00 – 18.00 R2 Power Circle	18.00 – 19.00 draußen Functional Outdoor	17.30 – 18.15 R2 TRX Einsteiger	18.00 – 19.00 R2 ThaiChi-Qigong	17.30 – 18.15 R2 TRX		
	18.00 – 19.00 R2 Rückenfit	18.00 – 19.00 R1 Yoga	18.00 – 19.00 R1 Pilates	18.00 – 19.00 Spinn.ing Fatburner & Einsteiger		
18.30 – 19.30 Spinning	19.00 – 20.00 Spinn.ing	18.30 – 19.30 Spinn.ing	19.00 – 20.00 R1 Rückenfit	18.00 – 19.00 R1 Zumba		
18.00 – 19.00 R2 BBP	19.00 – 20.00 R2 Rückenfit	19.00 – 20.00 R1 Zumba	19.00 – 20.00 Spinn.ing			
	20.00 – 21.00 R2 Body & Pump		19.00 – 20.00 R2 Body & Pump			

R 1: Kursraum im Obergeschoss **R 2: Kursraum im Erdgeschoss (durch den Spinn.ingraum)**

Unsere Öffnungszeiten: Mo - Do 8.00 - 22.00 Uhr, Fr 8.00 - 21.00 Uhr, Sa u. So 10.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 0441 – 36111700