

FITNESS *im* ZIEGELHOF

KURSPAAN

gültig ab 13.06.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 9.45 R2 WirbelsäulenGym		9.00 – 9.45 R1 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				
17.15 – 18.00 R2 Power Circle	17.45 – 18.00 draußen Functional outdoor	17.30 – 18.15 R2 TRX Einsteiger	17.00 – 17.45 R2 TRX Einsteiger	17.30 – 18.15 R2 TRX		
18.30 – 20.00 Spinning		18.00 – 19.00 R1 Yoga	18.00 – 19.00 R2 ThaiChi-Qigong	18.00 – 19.00 Spinn.ing Fatburner & Einsteiger		
18.30 – 19.15 R1 Step Aerobic	18.00 – 19.00 R2 Rückenfit	18.30 – 19.30 Spinn.ing	18.00 – 19.00 R1 Pilates	18.30 – 19.30 R1 Zumba		
18.30 – 19.30 R2 BBP	19.00 – 20.00 R2 Rückenfit	19.00 – 20.00 R1 Zumba	19.00 – 20.00 R1 Rückenfit			
	19.00 – 20.00 Spinn.ing		19.00 – 20.00 Spinn.ing			
	20.00 – 21.00 R2 Body & Pump		19.30 – 20.30 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: 36 111 700