


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 – 10.15 Wirbelsäuleng.	9.00 – 10.30 Yoga	9.30 – 10.15 Problemzoneng.	9.30 – 10.15 Pilates	9.30 – 10.15 Pilates	Bis zu 50 Kurse/Woche	10.00 – 10.45 Cycling

Kursprogramm

18.00 – 18.45 Cycling Einsteiger	18.00 – 18.45 Cycling	17.30 – 18.15 Step - Aerobic	18.00 – 18.45 Cycling Einsteiger	Kostenloses Probetraining	Info 0271-42037	10.30 – 11.15 Wirbelsäuleng.
18.00 – 18.45 BBP	18.00 – 18.45 Aerobic	18.00 – 18.45 Cycling	18.00 – 18.45 Body Power/Ski-Fit	18.00 – 18.45 Cycling		11.15 – 12.00 Fat – Burner
18.45 – 20.00 Yoga	18.30 – 20.00 Yoga	18.15 – 19.15 Pilates	19.00 – 19.45 Cycling	18.00 – 18.45 Pilates		Massage nach Termin
19.00 – 19.45 Body Power	18.45 – 19.45 Box – Aerobic	19.00 – 19.45 Body Work	18.00 – 18.45 BBP	19.00 – 19.45 Step+Fat-Burner		3 Kursräume Kinderbetreuung Saunalandschaft
19.00 – 19.45 Cycling	20.00 – 20.45 Wirbelsäuleng.	19.15 – 20.00 Wirbelsäuleng.	19.00 – 19.45 Pilates			
20.00 – 20.45 Cycling	20.00 – 21.45 WingTsun	19.00 – 19.45 Cycling	20.30 – 21.45 WingTsun	365 Tage im Jahr bis zu 50 Kurse pro Woche Montag – Freitag 08.30 – 22.00 Sa./ So./ Feiert. 10.00 – 18.00		Cycling Kursraum 3
20.00 – 20.45 Step Einsteiger	Gruppentraining auf Anfrage	20.00 – 20.45 Bauch+Rücken	Individuelle Betreuung			Kursraum 2 Unten
Kinderbetreuung: Mo. 09.30 – 11.30 / Di: 09.00 – 11.00 / Mi. 09.30 – 11.30 Do. 09.30 – 11.30 / Fr. 09.00 – 11.00 / Mo. 17.30 – 19.30 / Mi 17.00 – 19.15				Qualifizierte Trainer u. Kursleiter		Kursraum 1 Oben

[www.FitnessCompany- No1.de](http://www.FitnessCompany-No1.de)