

WINTER-KURSPLAN

→ ab 01.11.2019



VORMITTAG

MONTAG

RÜCKENFIT
9:00-9:45 UHR

DIENSTAG

MITTWOCH

WSG
9:00-10:00 UHR

FASZIENFIT
10:00-10:30 UHR

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

PILOXING
10:00-11:00 UHR

ABEND

HIIT
17:30-18:00 UHR

POWER WORKOUT
18:00-18:45 UHR

ZUMBA
18:45-19:45 UHR

BAUCHKILLER
18:00-18:30 UHR

STEP AEROBIC
18:30-19:15 UHR

YOGA
19:15-20:30 UHR

BODY WORKOUT
18:00-18:45 UHR

PILATES
18:45-19:30 UHR

SPINNING
19:30-20:30 UHR

BAUCH-BEINE-PO
18:15-19:00 UHR

WSG
19:00-20:00 UHR

TABATA
17:30-18:15 UHR

SPINNING
18:30-19:30 UHR

Entspannung & Kräftigung
Dance & Koordination
Power & Kraft
Cardio: Spinning



bitte meldet euch für diese Kurse an



ONLINE BIKE RESERVIERUNG UNTER WWW.FITYOU-FITNESS.DE/KURSE