

SOMMER KURSPLAN

DER FITNESS-CLUB

Work Out

HIRSCHAID

MONTAG

09:00 - 10:00 UHR	CYCLING STARTUP
10:15 - 11:15 UHR	TRX TRAINING
17:30 - 18:30 UHR	TRX TRAINING
18:00 - 18:45 UHR	JUMPING FITNESS AM POOL
18:30 - 19:30 UHR	RÜCKENFIT

DIENSTAG

17:00 - 17:45 UHR	AQUA FITNESS
18:00 - 19:00 UHR	HIT INTERVALL-TRAINING
18:00 - 19:00 UHR	CROSSFIT OUTDOOR
18:30 - 19:15 UHR	JUMPING FITNESS
19:30 - 20:30 UHR	CYCLING CROSSRIDE
19:00 - 20:00 UHR	ZUMBA

MITTWOCH

09:30 - 10:30 UHR	SENIOREN WORKOUT
10:30 - 11:30 UHR	BAUCH-BEINE-PO
16:00 - 16:45 UHR	JUMPING KIDS
16:00 - 17:00 UHR	KIDS FIT & FUN (TURNEN) 14-TÄGIG
17:00 - 17:45 UHR	JUMPING TABATA
17:30 - 18:30 UHR	YOGA
18:30 - 19:30 UHR	BODY SHAPE
19:30 - 20:30 UHR	PILOXING

DONNERSTAG

08:30 - 09:15 UHR	JUMPING FITNESS
09:30 - 10:30 UHR	RÜCKENFIT
10:45 - 11:30 UHR	AQUA FITNESS
18:00 - 19:00 UHR	CYCLING STRENGTH
18:00 - 19:00 UHR	ZUMBA
18:00 - 19:00 UHR	CROSSFIT OUTDOOR
18:30 - 19:15 UHR	JUMPING FITNESS ATHLETICS
19:15 - 20:15 UHR	TRX TRAINING

FREITAG

09:00 - 10:00 UHR	BODY WORKOUT
10:00 - 11:00 UHR	PILATES
18:00 - 19:00 UHR	PILATES BALANCE & FUNCTIONAL

SONNTAG

10:00 - 11:00 UHR	BODY WORKOUT
-------------------	--------------