

Gruppenfitnessplan Sommer 2019



Gültig ab 01.Mai 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.15 - 10.00 Aerobic	9.15 - 10.15 Yoga	9.30 - 10.30 Rückenfit/ BBP	9.30 - 10.30 mobility		10.00 - 11.00 Surprise
9.30 - 10.30 Bodystyling	10.00 - 10.30 Flexibar					
10.30 - 11.00 Faszien	10.30 - 11.00 Stretching	10.30 - 11.30 Best Age "Rücken"	10.30 - 11.00 Standing Stretching			
			17.00 - 17.45 Rückenfit	17.30 - 18.30 Yoga		
18.00 - 18.45 Bauch & Rücken	18.00 - 19.00 FlowFit	18.00 - 19.00 Fitness Dance Plus	17.45 - 18.15 Stretching/Faszien			
18.45 - 19.45 Calistenics	19.00 - 20.00 HIIT	19.15 - 20.15 Spinning	18.30 - 19.30 Zumba			
19.45 - 20.45 Spinning Sommerpause 01.07. - 31.08.			19.30 - 20.30 Workout			
<p>Im Sommer finden Kurse ab 3 Teilnehmern statt! Für Spinning bitte in die Teilnehmerliste eintragen lassen! Bitte pünktlich zu den Kursen erscheinen. Saubere Turnschuhe und ein ausreichend großes Handtuch mitbringen</p> <p>Fitnessclub Sonnenhof/Sonnenhof 1/ 88079 Kressbronn/Retterschen/Tel.: 07543-9346370 </p> <p>www.fitnessclub-sonnenhof.de</p>						

diese Kurse gehen ab dem 01.08-31.08 in Sommerpause

Für Kurse mit diesem Zeichen bitte anmelden!

Öffnungszeiten
Mo: 9.00 - 22.00
Di+Mi: 9.00 - 12.30/
15.30 - 22.00
Do: 9.00 - 22.00
Fr: 9.00 - 12.30 /
15.30 - 22.00
Sa + So: 9.00 - 14.00

