

# KURSPLAN

Mein Fitness und Wellness Studio - Waldbüttelbrunn

Stand Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 09:45 Ganzkörpertraining mit Danny	9:00 – 9:50 WOYO	9:00 – 9:50 Jump and Style	9:15 – 10:15 Bauch-Beine-Po	10:00 – 10:55 Wirbelsäulen- gymnastik	15:00 – 16:00 Zumba	10:15 – 11:15 Bodyworkout
10:00 – 11:00 Bodystyling	10:05 – 10:50 Functional Fitness	10:05 – 10:55 Faszientraining mit Danny	10:30 – 11:30 WOYO		16:30 – 17:30 Jumping Fitness	
11:15 – 12:00 Fit & Relax	8:00 – 8:45 WOYO nur bei Bedarf					
				14:50 – 15:45 Faszientraining mit Petra	<b>- Anmeldung für <u>ALLE</u> Kurse immer ab Samstag für die kommende Woche!</b>  <b>- Kurse finden ab <u>4</u> Teilnehmern statt!</b>  <b>- Alle Kurse können Online übertragen werden!</b>  <b>Bitte ein Jäckchen mitbringen, da regelmäßig gelüftet werden muss!</b>  <b><u>Achtet auf unseren Aushang im Eingangsbereich!</u></b>  <b>0931 – 40 88 36</b>  <b><i>Viel Spaß, Euer Fitnessteam</i></b>	
16:50 – 17:30 Functional Fitness	17:00 – 17:50 Jumping Fitness	17:00 – 17:45 Workout of the Day (WOD)	17:00 – 17:55 X-CO & Pump	16:00 – 16:45 Step II		
17:45 – 18:30 Bodyfit	18:15 – 19:15 Indoorcycling	18:00 – 18:50 WOYO	18:10 – 19:00 Wirbelsäulen- gymnastik	17:00 – 17:45 Jumping		
17:30 – 18:15 Indoorcycling	18:05 – 18:50 Step I	19:05 – 20:05 X-CO	18:15 – 19:15 Indoorcycling	18:00 – 19:00 Workout of the Day (WOD)		
18:30 – 19:15 Indoorcycling	19:05 – 20:00 Bodystyling					
18:45 – 19:30 Zumba	20:15 – 21:15 Step II	18:50 – 19:35 Indoorcycling	19:15 – 20:00 Faszientraining mit Petra	19:15 – 20:15 Box- Fitnesskurs		
19:45 – 20:30 Pilates		19:50 – 20:35 Indoorcycling	20:15 – 21:15 Bauch-Beine-Po			

Alle Kurse können wir online übertragen, dies ist im Monatsbeitrag inkl. Bei 10er Karten wird 1x abgezeichnet. Wenn du „online“ teilnehmen möchtest ruf einfach bei uns an! Zu beachten: Bei manchen Kursen wird natürlich Equipment benötigt.