

# KURSPLAN

## Mein Fitness- und Wellnessstudio - Waldbüttelbrunn

Gültig ab/ seit 16. **Mai 2022**

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