

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>- Anmeldung für <u>ALLE</u> Kurse immer ab Samstag für die kommende Woche!</p> <p>- Kurse finden ab <u>4</u> Teilnehmern statt!</p> <p>- Alle Kurse können online übertragen werden!</p> <p>Bitte ein Jäckchen mitbringen, da regelmäßig gelüftet werden muss!</p> <p><u>Achtet auf unseren Aushang im Eingangsbereich!</u> 0931 – 40 88 36 oder über WhatsApp 01775901547 <i>Viel Spaß, Euer Fitnessteam</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 Faszientraining mit Petra			
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.