

# Lady's Fitness Point Kursprogramm

MINDESTTEILNEHMERANZAHL 5

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:10	Wirbelsäulengymnastik	FKT	Rücken Fit	FKT		
10:20	FKT für jedes Mädels	FKT 30 Minuten	FKT	FKT für jedes Mädels	FKT für jedes Mädels	
11:00				FKT 30 Minuten		<b>Surprise</b> im Wechsel, siehe mySports App
11:30						
15:55		FKT für jedes Mädels 30 Min.		FKT für jedes Mädels 30 Min.		
16:35	FKT für jedes Mädels	FKT Damen & Herren		FKT für jedes Mädels		
17:00						Beckenboden-Mobility-Stretching
17:45	Step Aerobic	Rücken Fit	Pilates			
18:55	Pilates		Fatburner ohne Step meets Bodystyling	FKT für jedes Mädels & Damen & Herren		

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 8:00 - 21:00 & Sonntag: 10:00 - 16.00

Eine Anmeldung über MySports ist erforderlich!