

Lady's Fitness Point

K U R S P R O G R A M M

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	Wirbelsäulengymnastik	FKT	Bauch, Beine, Po	FKT	FKT
10:30	Zumba Gold	FKT 30 Minuten	FKT	FKT	Rücken & Figur
11:30	FKT			FKT 30 Minuten	Faszientraining 30 Minuten
15:00		FKT 30 Minuten			FKT 30 Minuten
15:30		FKT			FKT
16:30	FKT	FKT	FKT für Mitglieder		FKT Damen & Herren
17:30	Bodystyling	 ZUMBA	Step & Style	18:00 Wirbelsäuleng.	Pilates
18:30	Step- Aerobic	Rücken & Figur	Beckenboden	19:00 Yoga	 ZUMBA
19:30	FKT	FKT Damen & Herren	Pilates	20:00 FKT für Mitglieder	

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 9:00 - 21:00 & Sonntag: 10:00 - 16.00