

Lady's Fitness Point

KURSPROGRAMM A B 28.09.2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15	Rückenschule I nach Dr. Brügger**				
09:30		FKT*	Bauch, Beine, Po I	FKT*	FKT*
10:30	FKT*	FKT* 30 Minuten	FKT*	FKT*	Rücken Fit**I
11:30	FKT*I für jedes Mädels			FKT* 30 Minuten	
16:00		FKT* 30 Minuten			FKT* 30 Minuten
16:30	FKT*	FKT* Damen & Herren	FKT*I für jedes Mädels		FKT* Damen & Herren
17:30	Functional Training**	 ZUMBA	Step & Style outdoor	 ZUMBA gold	Pilates**I outdoor
18:30	Step- Fatburner outdoor	Rücken Fit**I outdoor	Pilates**I outdoor	Rückenschule I nach Dr. Brügger**	
19:30	YOGA Special			FKT*I für jedes Mädels Indoor	

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

Stufe I Einsteiger /*Funktionstraining ca. 30/50 Min., nur mit Verordnung/**Präventionskurse

Eine Anmeldung über Let`s meet ist erforderlich!