

KURSPLAN

Gültig ab:
01.04.2019

Mo

Di

Mi

Do

Do 2

Fr

So

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| 08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan | 08:15 – 09:15 Virtueller Kursplan | 08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan | 08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan | | 08:30 – 09:15 Virtueller Kursplan |
| 09:15 - 10:00 BBP | 09:15 - 10:15 Body Fit | 09:15 - 10:00 Fit am Vormittag | 09:15 - 10:15 BBP | | 09:15 - 09:45 Faszientraining |
| 10:15 - 11:00 Rücken-Fit | | 10:15 - 11:00 Rücken-Fit | | | 10:00 - 10:45 Stretching |
| 11:30 – 17:00 Virtueller Kursplan | 10:30 – 17:30 Virtueller Kursplan | 11:15 – 16:30 Virtueller Kursplan | 10:30 – 16:40 Virtueller Kursplan | in Kursraum 2* | 12:00 – 17:00 Virtueller Kursplan |
| 17:40 - 18:10 Faszientraining | | | 17:00 - 17:45 Kampfsport 3 - 6 Jahre | | 17:30 - 18:15 Rücken-Fit |
| 18:15 - 19:15 BBP | 18:00 - 19:00 Body-Workout | 17:30 - 18:20 Rücken Fit | 18:00 - 19:00 Kampfsport 7 - 10 Jahre | 18:00 - 18:30 Bauch Intensiv* | 18:25 – 19:10 BBP |
| 19:30 - 20:30 Zumba | 19:00 - 20:00 Indoor-Cycling Mixed | 18:30 - 19:30 Latin Dance | 19:30 – 20:30 Kickboxen für Erwachsene | 18:45 - 20:00 Hatha Yoga* | 19:15 - 20:15 Zumba |
| 20:45 – 21:30 Virtueller Kursplan | 20:15 – 20:45 Virtueller Kursplan | 19:35 – 20:35 Indoor-Cycling mixed | 20:45 – 21:30 Virtueller Kursplan | | 19:15 - 20:15 Line Dance Kursraum 2 |

Fällt aus wenn Tiefenentspannung stattfindet

Jeden 1. Freitag im Monat:
09.15 -10.00 Stretching
10.00 -10.45 Tiefen-Entspannung*
*mitzubringen sind: Nackenrolle, Kissen und Decke

* Kursraum 2

* Kampfsport ist nicht im Mitgliedspreis enthalten.
ACHTUNG: Jeder Kurs findet statt ab 3 Personen!

- Andrea
- Nicole
- Tina/Trixie/Maxi/Daniel
- Martin
- Ann-Kathrin
- Rita

HAPPY FIT

Ihr Fitness- und Gesundheitscenter
Benzstr. 3; 72829 Engstingen
Tel & Fax: 07129-7659
www.happyfit.com