

KURSPLAN

Sommerplan
Gültig ab:
24.06.2019

Mo

Di

Mi

Do

Do 2

Fr

Sa

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	Jeden 1. Freitag im Monat: 09:15 -10:00 Stretching 10.00 -10.45 Tiefen-Entspannung * *mitzubringen sind: Nackenrolle, Kissen und Decke
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 entfällt am 1. Freitag im Monat	
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	09:15 – 10:00 Virtueller Kursplan
18:15 - 19:15 BBP	18:00 - 18:50 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 Line Dance Kursraum 2*	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			

* Kursraum 2

* Kampfsport ist nicht im Mitgliedspreis enthalten.

ACHTUNG: Jeder Kurs findet statt ab 3 Personen!

Andrea

Nicole

Tina/Trixie/Maxi/Daniel/Martin

virtuell

Rita

Ann-Kathrin

HAPPY FIT

Ihr Fitness- und Gesundheitscenter
Benzstr. 3; 72829 Engstingen