

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

**Fitness Company**  
 Theaterstraße 70  
 07545 Gera  
 0365 4208484  
 fitnesscompany@t-online.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
09:00 - 10:00 Hals Nacken Schulte...	09:00 - 10:00 Fit Mix	09:00 - 10:00 Rücken/Faszientrain...	09:00 - 10:00 Fit Mix	09:00 - 10:00 Bauch Beine Po Work...		
09:00 - 10:00 Zirkeltraining	09:00 - 10:00 Zirkeltraining	09:00 - 10:00 Zirkeltraining	09:00 - 10:00 Zirkeltraining	09:15 - 10:30 Spinbike		
10:00 - 11:00 Zumba	10:00 - 11:00 Bodytoning	10:00 - 11:00 Spinbike	10:00 - 11:30 Yoga	10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnast...		
17:00 - 18:00 Bodytoning	17:00 - 18:00 Zumba	10:00 - 11:00 Yoga	17:00 - 18:00 Bauch Beine Po	11:00 - 11:30 Streching		
18:00 - 19:00 Power Dumbell	18:00 - 19:00 Rücken/Pilates/Fasz...	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...	18:00 - 19:00 Pilates	17:00 - 18:00 Aerobic		
19:00 - 20:00 Deep Work / Faszien...	19:00 - 20:00 Yoga	18:00 - 19:00 Step Workout	18:00 - 19:00 Zirkeltraining	18:00 - 18:30 Bauch		
19:00 - 20:00 Spinbike		19:00 - 20:00 Power Dumbell	19:00 - 20:00 Zirkeltraining	18:30 - 19:30 Power Mix Workout		
		20:00 - 21:00 Spinbike	19:15 - 20:15 Zumba			

■ Ausdauer    
 ■ Dance & Fun    
 ■ Figur    
 ■ Gesundheit

Stand: 17.12.2017