

Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

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



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
09:00 - 10:00 Hals Nacken Schulte...	09:00 - 09:50 Step Aerobic	09:00 - 10:00 Rücken/Faszientrain...	09:00 - 10:00 Zirkeltraining	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 - 09:50 Wirbelsäulengymnast...	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 - 17:50 Pilates	11:00 - 11:30 Stretching		
18:00 - 19:00 Power Dumbell	18:00 - 19:00 Rücken/Pilates/Fasz...	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...	18:00 - 18:50 Zumba	17:00 - 18:00 Aerobic		
19:00 - 20:00 deepWORK®	19:00 - 20:00 Yoga	18:00 - 19:00 Step Workout	18:00 - 18:50 Zirkeltraining	18:00 - 18:30 Bauch		
19:00 - 20:00 Spinbike		19:00 - 20:00 Power Dumbell	19:00 - 19:50 Zirkeltraining	18:30 - 19:30 Power Mix Workout		
		20:00 - 21:00 Spinbike	19:00 - 19:50 Bodytoning			

Ausdauer

Dance & Fun

Figur

Gesundheit

Stand: 19.03.2018