

# Kursplan

22.07.2019 - 28.07.2019

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



Montag 22.07.2019	Dienstag 23.07.2019	Mittwoch 24.07.2019	Donnerstag 25.07.2019	Freitag 26.07.2019	Samstag 27.07.2019	Sonntag 28.07.2019
09:00 - 09:50 Hals Nacken Schulte...	09:00 - 09:50 Step Aerobic	09:00 - 09:50 Zirkeltraining	09:00 - 09:50 Zirkeltraining	09:00 - 09:50 Bauch Beine Po Work...		
09:00 - 09:50 Zirkeltraining	09:00 - 09:50 Zirkeltraining	09:00 - 09:50 Wirbelsäulengymnast...	09:00 - 09:50 Wirbelsäulengymnast...	09:15 - 10:30 Spinbike		
10:00 - 10:50 Zumba	10:00 - 10:50 Bodytoning	10:00 - 11:00 Spinbike	10:00 - 11:30 Yoga	10:00 - 10:50 Wirbelsäulengymnast...		
17:00 - 17:50 Bodytoning	16:15 - 17:15 Zumba	10:00 - 10:50 Pilates	17:00 - 17:50 Pilates	11:00 - 11:25 Stretching		
18:00 - 19:00 Power Dumbell	18:00 - 18:50 Rücken/Pilates/Fasz...	17:00 - 17:50 Wirbelsäulengymnast...	18:00 - 18:50 Zirkeltraining	17:00 - 17:50 Aerobic		
19:00 - 20:00 deepWORK®	19:00 - 20:00 Yoga	18:00 - 18:50 Step Aerobic	18:00 - 18:50 Aerobic	18:00 - 18:25 Bauch		
19:00 - 20:00 Spinbike		19:00 - 20:00 Power Dumbell / Tab...	19:00 - 19:50 Zirkeltraining	18:30 - 19:20 Power Mix Workout		
		20:00 - 21:00 Spinbike	19:00 - 19:50 Bodytoning			

■ Ausdauer    
 ■ Dance & Fun    
 ■ Figur    
 ■ Gesundheit

Stand: 24.07.2019