

KURSPLAN GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2019


Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.


VORMITTAGS

ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAGS	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po Kursraum	09:00 – 10:00 Yoga Kursraum	10:00 – 10:25 Tabata SYNRGY SYNRGY		10:00 – 11:00 Bodyworkout Kursraum	09:30 – 10:25 Langhantelworkout Kursraum	
						10:30 – 11:30 Cycle Kursraum	
ABENDS	17:30 – 18:30 Cycle Kursraum	17:00 – 17:50 Bauch, Beine, Po Kursraum	17:00 – 17:50 Faszientraining Kursraum				
	18:00 – 19:00 SYNRGY SYNRGY	18:00 – 18:25 Tabata SYNRGY SYNRGY	18:00 – 19:00 Cycle Einsteiger Kursraum	18:00 – 18:55 Yoga Kursraum	18:00 – 19:00 Pilates Kursraum		
	18:30 – 19:20 Rückenfit Kursraum	18:00 – 19:00 Zumba® Kursraum	18:00 – 19:00 SYNRGY SYNRGY				
	19:30 – 20:30 HIIT Kursraum	19:00 – 20:00 Cycle Kursraum		19:00 – 20:00 Zumba Strong® Kursraum			

Immer informiert:

 VIENNA Fitness Wolfenbüttel

 vienna.fitness

■ CARDIOKURSE
 ■ KRÄFTIGUNGSKURSE
 ■ ENTSPANNUNGSKURSE
 ■ FUNCTIONALKURSE