

Kursplan

14.01.2019 - 20.01.2019

Fit-Inn
Am Sportzentrum 0
66606 St. Wendel
06851 5150
fitinn@t-online.de



Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
09:15 - 10:00 Flexx Gymnastik	09:00 - 09:45 Fasziengymnastik	09:00 - 09:45 Flexx Gymnastik	09:00 - 09:45 Yoga	09:15 - 09:45 Fasziengymnastik	11:00 - 12:00 Indoor Cycling	09:30 - 10:15 Flexx Gymnastik
10:05 - 10:35 Cardio Express	17:00 - 17:45 Flexx Gymnastik	17:30 - 18:15 Fasziengymnastik	17:30 - 18:15 Flexx Gymnastik			
17:00 - 17:45 Indoor Cycling	17:45 - 18:30 Yoga	18:15 - 18:45 Step Express	18:15 - 19:00 Indoor Cycling			
17:30 - 18:15 Fasziengymnastik	18:00 - 18:30 Cardio Express	18:45 - 19:30 Fitness-Circuit	18:15 - 19:00 Barbell Workout			
18:15 - 19:15 Latin Dance + BBP	18:35 - 19:05 EMOM Express		19:05 - 19:50 yoga			
19:15 - 20:00 Pilates						

- Ausdauer
- Fasziengymnastik
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 17.01.2019