

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 - 09:00					JUMPING 08:30 - 09:30		
09:00 - 10:00		REHA-SPORT 09:30 - 10:15		MORNING YOGA 09:30 - 10:30	RÜCKENFITNESS 09:30 - 10:30		
10:00 - 11:00		REHA-SPORT 10:30 - 11:15			LANGHANTEL 10:30 - 11:30	ZUMBA STRONG 10:15 - 11:15	
11:00 - 12:00							
15:00 - 16:00			REHA-SPORT 15:30 - 16:15				
16:00 - 17:00	REHA-SPORT 15:45 - 16:30		REHA-SPORT 16:30 - 17:15	REHA-SPORT 16:30 - 17:15			
17:00 - 18:00	REHA-SPORT 16:45 - 17:30	SIXPACK 15 MIN 18:00 - 18:15	LANGHANTEL PUMP 17:30 - 18:30	RÜCKENFITNESS 17:30 - 18:15			
18:00 - 19:00	ZUMBA 18:00 - 19:00	TABATA 18:15 - 19:15	ZUMBA 18:30 - 19:30	POWERFITNESS 18:15 - 19:15			
19:00 - 20:00	POWER-YOGA 19:00 - 20:00	STRONG 19:15 - 20:15	YOGA 19:30 - 20:30	JUMPING 19:15 - 20:00			
20:00 - 21:00							

Durchschnittlicher Energiebedarf bei 60 Minuten

HIIT/ Tabata 483Kcal

Fatburner/ Powerfitness 500 kcal

Zumba 480 Kcal

Yoga/ Pilates/ Rückenfit 200 Kcal

KURSE FINDEN AB 3 PERSONEN STATT!

KURSPLAN GÜLTIG AB 15.11.2021



MEHR INFOS UNTER:
WWW.MYTIME-FITNESS.DE

