

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00	SANFTE FITNESS VHS 08:30 - 09:30	REHA-SPORT 09:30 - 10:15	ZUMBA 09:00 - 10:00	MORNING YOGA 09:30 - 10:30	CORE BALANCE 09:30 - 10:15		
10:00 - 11:00	FIT IN DIE WOCHE VHS 10:00 - 11:00	REHA-SPORT 10:30 - 11:15			BODY PUMP 10:30 - 11:30		
11:00 - 12:00							VHS Kurse können
15:00 - 16:00			REHA-SPORT 15:30 - 16:15	REHA-SPORT 16:30 - 17:15			aufgefüllt werden
16:00 - 17:00	REHA-SPORT 15:45 - 16:30		REHA-SPORT 16:30 - 17:15	CORE BALANCE 17:30 - 18:15			mit My Time Fitness
17:00 - 18:00	REHA-SPORT 16:45 - 17:30	SIXPACK 15 MIN 18:00 - 18:15	BODY ATTACK 17:30 - 18:30	SIXPACK 18:15 - 18:30	RÜCKENFIT VHS 17:00 - 18:00		Mitgliedern
18:00 - 19:00	JUMPING 18:00 - 19:00	TABATA 18:15 - 19:15	STRONG 18:30 - 19:30	FIRE UP 18:30 - 19:00	YOGA VHS 18:30 - 19:30		
19:00 - 20:00	POWER-YOGA 19:00 - 20:00	ZUMBA 19:15 - 20:15	HATHA YOGA 19:30 - 20:30	JUMPING 19:00 - 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 01.06.2022



MEHR INFOS UNTER:
WWW.MYTIME-FITNESS.DE

