

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 - 10:30		
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							
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	BEATS HIIT 18:00 - 19:00	CORE BALANCE 17:30 - 18:15	RÜCKENFIT VHS 17:00 - 18:00		
18:00 - 19:00	JUMPING 18:00 - 19:00	TABATA 18:15 - 19:15		SIXPACK 18:15 - 18:30	YOGA VHS 18:30 - 19:30		
19:00 - 20:00	POWER-YOGA 19:00 - 20:00	ZUMBA 19:15 - 20:15		FIRE UP 18:30 - 19:00			
20:00 - 21:00				STRONG 19:00 - 20:00			

Durchschnittlicher Energiebedarf bei 60 Minuten

HIIT/ Tabata 483Kcal

Fatburner/ Powerfitness 500 kcal

Zumba 480 Kcal

KURSE FINDEN AB 3 PERSONEN STATT!

KURSPLAN GÜLTIG AB 01.11.2022



MEHR INFOS UNTER:



Yoga/ Pilates/ Rückenfit 200 Kcal



WWW:MYTIME-FITNESS.DE

