

Kursplan: Aerobicraum

14.05.2018 - 20.05.2018

vitaMAX
Moorweg 70
24582 Bordesholm
04322 752666
infobordesholm@vita-max.de

vitaMAX.
Kompetenz für Ihre Gesundheit

Montag 14.05.2018	Dienstag 15.05.2018	Mittwoch 16.05.2018	Donnerstag 17.05.2018	Freitag 18.05.2018	Samstag 19.05.2018	Sonntag 20.05.2018
09:30 - 10:30 BBP Workout	09:00 - 10:00 Pilates	17:00 - 18:00 Yoga Stretch	09:30 - 10:30 Fit Balance	09:00 - 09:50 Pilates	16:00 - 17:00 Fatburner	
10:30 - 11:30 Rücken Fit	10:00 - 10:30 Bauch- /Beckenboden...	18:00 - 19:00 Rückenfit	10:30 - 11:30 Zumba Gold	09:50 - 11:05 Step & Workout Mix	17:00 - 17:45 Rückenfit	
18:00 - 19:00 Step Aerobic	10:30 - 11:30 Zumba	19:00 - 20:00 Pilates	17:30 - 18:30 Zumba	15:45 - 16:45 Pilates		
19:00 - 20:15 Kraft Workout	18:00 - 18:45 Easy Step		18:30 - 19:00 Short Power	17:00 - 18:00 Kraft Workout		
	18:45 - 19:55 Step Aerobic			18:30 - 19:30 Fitness Boxen		
	20:00 - 21:15 Yoga					

■ Figurstraffung/G...
 ■ Herz-Kreislauf-T...
 ■ Körper & Entspan...
 ■ Rücken & Gesundh...

Stand: 20.05.2018
Sonntags wechselnde Kursspecials - siehe Aushang im Studio