

Kursplan: Aerobicraum

11.11.2019 - 17.11.2019

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

vitaMAX.
Kompetenz für Ihre Gesundheit

Montag 11.11.2019	Dienstag 12.11.2019	Mittwoch 13.11.2019	Donnerstag 14.11.2019	Freitag 15.11.2019	Samstag 16.11.2019	Sonntag 17.11.2019
09:30 - 10:30 BBP Workout	08:30 - 09:30 Senior Fit	16:00 - 17:00 Jumping Fitness (nu...	09:30 - 10:30 Fit Balance	09:00 - 10:00 Pilates	16:00 - 17:00 Fatburner	
10:30 - 11:30 Rücken Fit	09:30 - 10:30 Pilates	17:00 - 18:00 Yoga Stretch	10:30 - 11:30 Zumba Gold	10:00 - 11:00 FitMix	17:00 - 17:45 Rückenfit	
18:00 - 19:00 Step Aerobic	10:30 - 11:30 Zumba	18:00 - 19:00 Rückenfit	17:30 - 18:30 Zumba	15:45 - 16:45 Pilates		
19:00 - 20:15 Kraft Workout	18:00 - 18:45 Easy Step	19:00 - 20:00 Pilates	18:30 - 19:00 Short Power	17:00 - 18:00 Kraft Workout		
	18:45 - 19:55 Step Aerobic		19:15 - 20:15 Jumping Fitness (nu...	18:30 - 19:30 Jumping Fitness (nu...		
	20:00 - 21:15 Yoga					

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

Stand: 13.11.2019
Sonntags wechselnde Kursspecials - siehe Aushang im Studio