

Aerobic-Plan Kepserstraße

Gültig ab dem 01.08.2021



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	
08:30															08:30
09:00	Rückengym.	Bodystyling	Yoga		Rückengym.	Bodystyling	Bodystyling	Yoga	Bodystyling	Rückengym.					09:00
09:30	Dani *	Nicole *	Claudia *		Cornelia *	Nicole *	Conny *	Eva L. *	Alexandra R. *	Cornelia *	Bodystyling		Rückengym.		09:30
10:00	Pilates	Rehasport	Pilates		Rehasport		Mini-Bauch				Marion P. *		Kathi *		10:00
10:30	Dani *	(10:15 - 11:00)	Claudia *		(10:15 - 11:00)						Step	ZUMBA	Bodystyling		10:30
11:00											Marion P. **	Maggy *	Kathi *		11:00
11:30															11:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00		Pilates	Bodystyling		Rehasport	Rückengym.	Rehasport		HIIT	Thai-Bo					17:00
17:30		Karin *	Marion P. *		(17:00 - 17:45)	Diana *	(17:00 - 17:45)	ZUMBA	Karin *	Jakob **					17:30
18:00	HIIT		Step		Bodystyling	Fitness-Yoga		Sabrina *	Pilates	Mini-Bauch					18:00
18:30	Conny *	ZUMBA	Marion P. **	Pilates	Kathi *	Diana *	Tabata	Rückengym.	Karin *	Push & Pull					18:30
19:00	Rückengym.	Sabrina *	Athletiktr.	Rebecca *	Faszien		Benedikt **	Reneé *		Jakob **					19:00
19:30	Conny *		Luca **		Kathi *			Yoga							19:30
20:00			90 min.					Reneé *							20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30

* Grundstufe	Öffnungszeiten Studio Kepserstraße Montag bis Freitag: 07:30 - 23:00 Uhr Samstag und Sonntag: 07:30 - 21:00 Uhr Feiertage: 07:30 - 21:00 Uhr	Kinderbetreuungszeiten Kepserstraße Montag bis Freitag: 08:45 - 12:00 Uhr Samstag: 09:15 - 12:30 Uhr Sonn- und Feiertage: 09:00 - 12:30 Uhr	Bitte beachten! Erscheine zu allen Kursen <u>pünktlich</u> . Bring ein Getränk und ein großes Handtuch mit. Bitte beachte bestehende Hygienevorschriften.
** Mittelstufe			
*** Fortgeschrittene			
HERZ-KREISLAUF	KRÄFTIGUNG	WELLNESS	REHA-SPORT (KASSENLEISTUNG)

Neu: Besuch unsere neue Website unter www.fitnessworld-number1.de! Dort findest Du auch News, diesen Kursplan online und Kursänderungen inklusive Vertretungen

Fitnessworld Number1 – Studio Lerchenfeld • Kepserstraße 37 • 85356 Freising • Telefon: 08161 / 87 21 00 • Mail: info@fitnessworld-number1.de • Web: www.fitnessworld-number1.de