

Group Fitness Steincenter

Gültig ab dem 08.11.2021



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
06:30	Yoga *	Yoga *						06:30
07:00	Petra	Renate						07:00
07:30								07:30
08:00					Yoga *			08:00
08:30	Rückengymnastik *	Yoga *	Rückengymnastik *	Yoga *	Reneé			08:30
09:00	Alexandra R.	Claudia	Cornelia	Eva	Bodystyling *	Zumba *		09:00
09:30	Bodystyling *	Rückengymnastik *	Bodystyling *	Bodystyling *	Alexandra R.	Maggy	Rückengymnastik *	09:30
10:00	Conny	Claudia	Alexandra C.	Conny	Rückengymnastik *	Bodystyling *	Kirsten	10:00
10:30	Pilates *	Tabata **	Fitness-Yoga*	Fitness-Yoga*	Cornelia	Marion P.	Bodystyling *	10:30
11:00	Conny	Benedikt	Alexandra C.	Conny		Step **	Kirsten	11:00
11:30						Marion P.		11:30
15:00					Rückengymnastik *			15:00
15:30					Alexandra C.			15:30
16:00	Rückengymnastik *		Bodystyling *	Pilates *	Fitness-Yoga*	Thai-Bo **	Pilates *	16:00
16:30	Karin H.		Karin H.	Kirsten	Alexandra C.	Jakob	Ina	16:30
17:00	Pilates *	Bodystyling *	Rückengymnastik *	Hit *	HIIT *	Mini-Bauch	Tabata **	17:00
17:30	Karin J.	Marion P.	Karin H.	Kirsten	Karin J.	Push & Pull **	Benedikt	17:30
18:00	HIIT *	Step **	Bodystyling *	Zumba *	Pilates *	Jakob		18:00
18:30	Conny	Marion P.	Tobi	Sabrina	Karin J.			18:30
19:00	Rückengymnastik *	Zumba *	Step **	Fitness-Yoga *				19:00
19:30	Conny	Sabrina	Tobias	Gerhard				19:30
20:00		Pilates *	Fascien/Stretch *					20:00
20:30		Rebecca	Tobias					20:30

* Grundstufe	Öffnungszeiten Studio Steincenter Montag bis Freitag: 06:00 - 23:00 Uhr Samstag: 07:00 - 21:00 Uhr Sonntag /Feiertage: 07:00 - 21:00 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

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

Studio Steincenter · Weinmillerstraße 5 · 85356 Freising · Telefon: 08161 / 936 44 41 · Mail: info@fitnessworld-number1.de