


KURSPLAN

KURSRAUM 1 = gelb				KURSRAUM 2 – INDOOR CYCLING **) = blau		
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.00-9.55	9.00-9.55		9.00-9.55	9.00-9.55		
Rückenfitness Chris	Pilates – Rückenfit Lisa		Rücken- Fitness Light Vitti	NewEnergyCoordination  Steffen		
10.00-11.00		10.45-12.00	10.00-11.00			11.00-12.00
All Terrain Cycling**) Yvonne		Rücken- Fitness Plus Vitti	Fit & Fun Mix Vitti			Wake up Gym siehe Aushang
						11.00-12.00
						Wake up Cycling**) siehe Aushang
18.00 – 18.55	18.00-18.55	18.00 – 18.55	18.00 – 18.55			
Hot Iron Petra	BBP Claudia	Faszientraining Vitti	Zumba Morena/Holger			
19.00-19.55	18.30 – 19.15	18.00-18.45	19.00-20.00			
Insanity Workout Michi	Jump Fit**) Claudia	Jump Fit**) Claudia	All Terrain Cycling**) Christina			
19.00-20.00	19.00-19.55	19.00-19.55	19.00-20.00			
Feel the Beat!**) Claudia	Step Aerobic Morena NEU!	Fit & Fun Mix Vitti	Deep Work Janina			
		19.00-20.00				
		Cycling für Alle**) Claudia				
20.00 – 21.30		20.00 - 21.00	20.00 - 21.15			
(Hatha) YOGA Chris		Pilates Juliane	YOGA Silvia			



Fitness Wellness Reha

Gültig ab:
13.09.2017

**) = Begrenzte Teilnehmerzahl – Teilnahmekarten vor Kursbeginn an der Fitnesstheke erhältlich!

Fit & Fun GmbH - Dieselstrasse 91 – 63165 Mülheim – Tel. 06108 / 67228 Fax: 06108 / 790853 email: welcome@f-u-f.de