

KURSPLAN

STUDIO HILDEN

FITNESS GYM

RAUM

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMTAG

SONNTAG

Morgen- und Mittagkurse

KURSRAUM

Nachmittag- und Abendkurse

TRAINING-
FLÄCHE

Body Workout

09:00 - 10:00 Uhr

Total Body Workout

11:00 - 12:00 Uhr

Fit 50+

10:00 - 11:00 Uhr

Stretch & Relax

10:00 - 11:00 Uhr

Yoga

10:00 - 11:00 Uhr

ZUMBA

10:00 - 11:00 Uhr

XCo® Shape

12:00 - 13:00 Uhr

Bauch + Rücken

12:00 - 13:00 Uhr

ZUMBA

13:00 - 14:00 Uhr

Jumping Fitness

17:00 - 18:00 Uhr

Jumping Fitness

17:00 - 18:00 Uhr

Yoga

18:00 - 19:00 Uhr

Strong Nation

18:00 - 19:00 Uhr

Pump

18:00 - 19:00 Uhr

ZUMBA

18:00 - 19:00 Uhr

ZUMBA

19:00 - 20:00 Uhr

ZUMBA

19:00 - 20:00 Uhr

Piloxing

19:00 - 20:00 Uhr

BBP

19:00 - 20:00 Uhr

Stretch & Relax

20:00 - 21:00 Uhr

XCo® Shape

20:00 - 21:00 Uhr

Functional Fitness

18:00 - 19:00 Uhr

Functional Fitness

18:00 - 19:00 Uhr

**Voranmeldung für die Kurse
nur am selben Tag möglich!**

Tel. 02103 | 337463

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 3 Teilnehmer!