

Kursplan



Telefon: 02373 - 9194132

www.life-froendenberg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:05 - 10:05 Uhr Bauch, Beine, Po I-II	9:05 - 10:05 Uhr Yoga	9:30 - 10:00 Uhr Bauch weg Training	8:45 - 10:00 Uhr ★ Qi Gong (Präventionskurs)	9:10 - 9:55 Uhr Super Fit 50	
				10:30 - 11:15 Uhr Med. Functional Training	
17:40 - 18:40 Uhr AROHA		17:45 - 18:30 Uhr Dance Workout			
18:45 - 19:45 Uhr Walking / Nordic Walking	18:00 - 19:00 Uhr Pilates & Yoga I-II	18:30 - 19:00 Uhr Langhantel Workout	18:00 - 18:45 Uhr Faszientraining	17:30 - 18:30 Uhr Power Workout	Sonntag
19:15 - 20:15 Uhr ★ Cycling „Cardio“ I-II	19:10 - 20:10 Uhr Bauch, Beine, Po I-II	19:05 - 20:05 Uhr Energy Yoga I-II	19:00 - 20:00 Uhr ★ Cycling III	18:30 - 19:30 Uhr Bauch, Beine, Po I-II	10:30 - 11:30 Uhr EMP ab 23.9.18
20:15 - 21:15 Uhr ★ Cycling I-II			20:00 - 21:00 Uhr ★ Cycling I-II		11.30 - 12.30 Uhr Step Aerobic
★ Anmeldung erwünscht!		Ort: Trainingsfläche	Anmeldung erforderlich! ★ ab 13.9. 8 Einheiten	Änderungen vorbehalten!	