

KURSPLAN

Winterplan
Gültig ab:
01.10.2019

Mo Di Mi Do Do 2 Fr Sa So

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|--|
| 08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan | 08:15 – 09:15 Virtueller Kursplan | 08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan | 08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan | | 08:30 – 09:15 Virtueller Kursplan | <u>Jeden 1. Freitag im Monat:</u> 09:15 -10:00 Stretching 10.00 -10.45 Tiefen-Entspannung * *mitzubringen sind: Nackenrolle, Kissen und Decke |
| 09:15 - 10:00 BBP | 09:15 - 10:15 Body Fit | 09:15 - 10:00 Fit am Vormittag | 09:15 - 10:15 BBP | | 09:15 - 09:45 Faszientraining entfällt am 1. Freitag im Monat | |
| 10:15 - 11:00 Rücken-Fit | | 10:15 - 11:00 Rücken-Fit | | | 10:00 - 10:45 Stretching | |
| 11:30 – 17:00 Virtueller Kursplan | 10:30 – 17:30 Virtueller Kursplan | 11:15 – 16:30 Virtueller Kursplan | 10:30 – 16:40 Virtueller Kursplan | in Kursraum 2* | 12:00 – 17:00 Virtueller Kursplan | |
| 17:40 - 18:10 Faszientraining | | | 17:00 - 17:45 Kampfsport 3 - 6 Jahre | | 17:30 - 18:15 Rücken-Fit | 09:15 – 10:00 Virtueller Kursplan |
| 18:15 - 19:15 BBP | 18:00 - 18:50 Body-Workout | 17:30 - 18:20 Rücken Fit | 18:00 - 19:00 Kampfsport 7 - 10 Jahre | 18:00 - 18:30 Bauch Intensiv* | 18:25 – 19:10 BBP | |
| 19:30 – 20:30 Line Dance Kursraum 2* | 19:00 - 20:00 Indoor-Cycling Mixed | 18:30 - 19:30 Latin Dance | 19:30 – 20:30 Kickboxen für Erwachsene | 18:45 - 20:00 Hatha Yoga* | 19:15 - 20:15 Zumba | |
| 20:45 – 21:30 Virtueller Kursplan | 20:15 – 20:45 Virtueller Kursplan | 19:35 - 20:35 Zumba | 20:45 – 21:30 Virtueller Kursplan | | | |

* Kursraum 2
* Kampfsport ist nicht im Mitgliedspreis enthalten.
ACHTUNG: Jeder Kurs findet statt ab 3 Personen!

Andrea Nicole Tina/Trixie/Maxi/Daniel/Martin virtuell Rita Ann-Kathrin

HAPPY FIT
Ihr Fitness- und Gesundheitscenter
Benzstr. 3; 72829 Engstingen