



KURSPLAN KIPPENHEIM

WINTER 2018/19
gültig ab 15. Oktober

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 Uhr Body Shape 50+ Angelika 0:55	09:15 Uhr (Trainingsfläche) Athletik Zirkel Maggi 0:55	09:15 Uhr Fitness Mix Manuela 0:55	09:15 Uhr Body Shape 50+ Angelika 0:55		10:00 Uhr Cycling Sabine 0:55	10:00 Uhr Joker Team 0:55
10:15 Uhr Rückenfit & Stretch Angelika 0:55			10:15 Uhr Stretch  Angelika 0:25			11:30 Uhr Hatha Yoga Santosh 1:25
			17:15 Uhr Functional Training  Heike 0:25			
17:45 Uhr  Crunch Mirjam 0:25	17:45 Uhr  Crunch Heike 0:25	17:45 Uhr  Crunch Angelika 0:25		17:45 Uhr  Crunch/Catslide™ Maggi 0:25		
18:15 Uhr Pilates Mirjam 0:55	18:15 Uhr  BBP Lea 0:55	18:15 Uhr   Lea 0:55	18:15 Uhr Vinyasa Power Yoga Ela 1:25	18:15 Uhr  Fitness Mix Karin 0:55		
19:15 Uhr deepWORK™ Mirjam 0:55	19:15 Uhr   Tanja 0:55	19:15 Uhr  Muscle Fire Karin 0:55	19:45 Uhr  Cycling Sabine 0:55			
20:15 Uhr Cycling Andy 0:55		20:15 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik Angelika 0:55				

Aktueller Vertretungsplan unter
www.sportpark-fitness.de



X-press Kurse: 25 Minuten effektives Training

Joker: Immer etwas anderes, verschiedene Kursthemen, verschiedene Instructoren! Siehe Vertretungsplan an der Rezeption oder online!