


FITNESS FORUM Kursplan

Gültig ab 22.04.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
				08:45 - 09:45 Gesunder Alltag A		08:00 - 09:00 Yoga A							
09:00 - 09:45 Rehasport		09:30 - 10:30 Tabata Workout A		09:45 - 10:45 Pilates A				09:00 - 10:00 Gesunder Alltag A					
10:00-10:45 Step A		10:30 - 11:00 Bauch/Rücken/Stretch A		10:00-10:45 Rehasport	10:15 - 11:15 <i>Seegymnastik</i> × A	10:00 - 11:00 Rückenfit A		10:00 - 10:45 Rehasport					
10:45-11:30 Bodytoning A / Raum 1	10:00-10:45 Rehasport Raum 2			10:45 - 11:15 Body & Mind A		11:00 - 11:30 Stretch & Relax A						10:30 - 11:30 Sunday Power A	
				12:00 - 12:45 Rehasport									
								16:00 - 16:45 Rehasport					
17:00 - 18:30 Fitnesssport A		17:15 - 18:00 Rückenfit A		17:00-17:45 Rehasport Raum 2		17:15 - 18:00 Rückenfit A		17:00-17:45 Rehasport Raum 2	17:30-18:30 Intensive Yoga A / Raum 1				
18:30-19:25 BodyArt A / Raum 1	18:15-19:00 Rehasport Raum 2	18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po A		18:00-19:25 BodyArt A / Raum 1	18:00-18:45 Rehasport Raum 2	18:00-19:00 Bodystyling M / Raum 1	18:15-19:00 Rehasport Raum 2						
19:30-21:00 Taekwon Do A		19:30-20:25 SPINNING® M/F		19:00 - 20:00 Zumba A		19:30-20:25 Easy SPINNING® A		19:00 - 20:00 Hot Iron					
		20:00 - 21:00 ESCRIMA A				20:00-21:00 Tôsô X A / Raum 1	20:15-21:00 Rehasport Raum 2		An Feiertagen gelten besondere Regelungen, bitte die Hinweise bzw. Aushänge beachten.				

Kurslevel: A > Alle, M > Mittelstufe, F > Fortgeschrittene

www.fitnessforum-stuttgart.de - mail@fitnessforum-stuttgart.de