

FITNESS FORUM Kursplan

Gültig ab 06.08.2017

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		10:45 - 11:15 Body & Mind A	11:00 - 11:30 Stretch & Relax A			10:30 - 11:30 Sunday Power A

				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	 Rückenfitness-Zentrum [®] <small>by Dr. WOLFF</small>
18:30 - 19:25 BodyArt A	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	× Sport im Park - Am Lindenbachsee Teilnahme für Mitglieder & Gäste kostenlos	
---------------------------------------	--	------------------------------------	---	----------------------------------	--	--

	20:00 - 21:00 ESCRIMA A		20:00 - 21:00 Tae Bo A		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