


FITNESS FORUM Kursplan

Gültig ab 01.07.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
				08:45 - 09:45 Gesunder Alltag A		08:30 - 09:30 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 deepWORK® A		18:00 - 18:45 Rehasport Raum 2		18:00-19:00 Strong Body 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