


## FITNESS FORUM Kursplan

Gültig ab 01.12.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
				08:45 - 09:45 <b>Gesunder Alltag</b> A		08:30 - 09:30 <b>Yoga</b> A					
09:00 - 09:45 <b>Rehasport</b>		09:30 - 10:30 <b>Tabata Workout</b> A		09:45 - 10:45 <b>Pilates</b> A				09:00 - 10:00 <b>Gesunder Alltag</b> A			
10:00-10:45 <b>Step</b> A	10:00-10:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	10:30 - 11:00 <b>Bauch/Rücken/Stretch</b> A		10:00-10:45 <b>Rehasport</b>	10:15-11:15 <i>Seegymnastik</i> × A	10:00 - 11:00 <b>Rückenfit</b> A		10:00 - 10:45 <b>Rehasport</b>			
10:45-11:30 <b>Bodytoning</b> A / Raum 1	11:00-11:45 <b>Rehasport</b> Raum 2			10:45 - 11:15 <b>Body &amp; Mind</b> A		11:00 - 11:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> A				10:30 - 11:30 <b>Sunday Power</b> A	
				12:00 - 12:45 <b>Rehasport</b>							
								16:00 - 16:45 <b>Rehasport</b>			
17:00 - 18:30 <b>Fitnesssport</b> A		17:15 - 18:00 <b>Rückenfit</b> A		17:00 - 17:45 <b>Rehasport</b> Raum 2		17:15 - 18:00 <b>Rückenfit</b> A		17:00-17:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	17:30-18:30 Intensive Yoga A / Raum 1		
18:30-19:25 <b>BodyArt</b> A / Raum 1	18:15-19:00 <b>Rehasport</b> Raum 2	18:00 - 19:00 <b>deepWORK®</b> A		18:00-19:30 <b>Tai Chi</b> A / Raum 1	18:00-18:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	18:00-19:00 <b>Strong Body</b> M / Raum 1	18:15-19:00 <b>Rehasport</b> Raum 2				
19:30 - 20:25 <b>SPINNING®</b> M/F		19:00 - 20:00 <b>Zumba</b> A				19:00 - 20:00 <b>Hot Iron</b>				× Sport im Park - Am Lindenbachsee Teilnahme für Mitglieder & Gäste kostenlos	
20:15 - 21:00 <b>Rehasport</b>		20:00 - 21:00 <b>ESCRIMA</b> A		20:00 - 21:00 <b>Easy SPINNING®</b> A		20:00-21:00 <b>Tôsô X</b> A / Raum 1	20:15-21:00 <b>Rehasport</b> Raum 2			<b>An Feiertagen gelten besondere Regelungen, bitte die Hinweise bzw. Aushänge beachten.</b>	

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

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