KURSPLAN FIT-MED

Gültig ab 01.10.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
HIIT & Stretching 09.30 - 10.15	**Bodyweight** 10.30 - 11.30	**Rücken & Stretching** 09.30 - 10.15	**Funktionales Workout** 09.30 10.15	**Aroha*** **Fit in den Tag** 10.00 - 10.45	
Stabilisation & Faszientraining 10.20 - 11.05		**Bauch, Beine, Po** 10.20 - 11.20	**Flexi Bar & WSG** 10.20 - 11.20	**Pilates** 10.50 - 11:50	
					SONNTAG
Workout & Stretching 18.30 - 19.30		**Body Workout** 18.30 - 19.15			**Muskeltraining** 9.30 - 10.15
Spinning (F) 19.40 - 20.55	**Yoga** **Start 4.10.22** 18.00 - 19.30	**Rücken & Stretching** 19.20 - 20.20	**Zumba** **Start 6.10.22** 19.00 - 20.00		**Rücken & Stretching** 10.20 - 11.05

ÖFFUNGSZEITEN FIT-MED

Montag	07.30 - 22.00	Donnerstag	07.30 - 21.00	Sonntag	09.00 - 14.00
Dienstag	07.30 - 21.00	Freitag	07.30 - 21.00	Feiertag	nach Aushang
Mittwoch	07.30 - 21.00	Samstag	14.00 - 19.00		

WEITERE INFOS

*Aroha findet jeden 1. und 3. Freitag im Monat statt. (F) fortgeschrittenen Stunde.