

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Fit und Fun
 Lange Wende 45 b
 59755 Arnsberg
 02932 898585
 info@fitundfun-neheim.de



Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
09:00 - 09:45 mobitrain(R)	09:00 - 09:45 Reha-Sport	09:00 - 09:30 Morning Mix	10:00 - 11:00 Ü 70	09:15 - 10:00 Pilates	11:15 - 11:45 Schlingentraining A...	
10:15 - 11:00 Reha-Sport	10:15 - 11:00 Reha-Sport	10:15 - 11:15 Ü 70	11:15 - 12:00 Reha-Sport	10:15 - 11:00 Reha-Sport		
16:45 - 17:30 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Zumba(R)	16:00 - 16:45 Reha-Sport		
17:30 - 18:30 Outdoor-Fitness (bi...	18:00 - 18:25 HIIT	17:30 - 17:50 Bodyfit	18:00 - 18:30 Schlingentraining			
18:00 - 19:00 Indoor Cycling	18:30 - 19:15 Indoor Cycling	18:00 - 18:45 Cardio Fight	18:40 - 19:00 Bauchkiller			
19:00 - 19:45 mobitrain(R)	19:15 - 20:00 Rückenfit	19:00 - 19:45 Pilates trifft mobi...	19:00 - 20:00 Yoga (bis 19.10)			
20:00 - 21:00 Zumba(R)	20:15 - 21:00 Reha-Sport		19:05 - 20:00 Langhantel			
			20:15 - 21:00 Reha-Sport			

■ Ausdauer
 ■ Kraft & Straffun...
 ■ Prävention & Reh...
 ■ Rücken & Gesundh...

Stand: 20.10.2017