


Fit7Fitness Kursprogramm 2018 / 2019 - Winter

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------|
| Kursraum 1 | Kursraum 1 | Kursraum 1 | Kursraum 1 | Kursraum 1 | Kursraum 1 | Kursraum 1 |
| | 09.30-10.30 Bodystyling | 09.30-10.30 Yoga | 09.30-10.30 Bodystyling | | | |
| | 10.30-11.30 WSG | 10.30-11.30 WSG | 10.30-11.30 WSG | | 10.00-11.30 Cycling | 11.00-12.30 Fitmix |
| | | | | | 11.30-12.30 Step'n Tone | |
| | | 17.00-18.00 Bodystyling | | | | |
| | 17.30-18.30 Step | 18.00-19.00 Step | 18.00-19.00 deepWork * | | | |
| 19.00-20.00 Bodystyling * | 18.30-19.30 Bodystyling | 19.00-20.00 Cycling | 19.00-20.00 Fitmix |  | | |
| 20.00-21.30 Yoga | | | | | | |
| Fit7Fitness Kurskoordination: Thorsten Martin | | | | | | |

Fit7Fitness: 0228 - 4330666

gültig ab: 15.10.2018

Auskunft über die aktuellen Kurse erhaltet ihr an der Rezeption.

** Kursbeginn ab 15.10.2018*