

Kursplan

Info

ALLE Kurse mit Anmeldung

Abmelden vom Kurs bis SPÄTESTENS 1 Stunde vor Kursbeginn !

Kursänderungen sind uns vorbehalten

*FaM = Fit am Morgen

! Sauna, Umkleiden und Duschen sind geschlossen !

Kursprogramm

Öffnungszeiten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Raum 1	09:00 - 10:00 Wirbelsäulenfit	09:00 - 10:30 Faszientraining / Bioswing i.W.	09:00 - 10:00 Qigong		09:00 - 10:00 Pilates	Jeden 1. + 3. Sonntag im Monat
	10:15 - 11:15 Fit am Morgen siehe "FaM" Plan*		10:15 - 11:15 Fit am Morgen siehe "FaM" Plan*		10:15 - 11:00 Stretching	09:30 - 11:00 Pole Dance
					13:00 - 14:30 Pole Dance	11:00 - 12:30 Pole Dance
					15:00 - 16:30 Pole Dance	
	17:30 - 18:30 XCO-Kräftigung	17:30 - 18:30 Pilates	17:30 - 18:30 XCO	18:00 - 19:15 Hantelworkout	17:00 - 18:00 Bauch-Beine-Po	
	18:45 - 19:45 Bauch-Beine-Po	18:45 - 19:45 Pilates	18:45 - 19:45 starker Rumpf / TRX i.W.			
	20:00 - 20:45 Step	20:00 - 20:45 Yoga-Stretch				

Montag	08:00 - 21:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 21:00 Uhr
Freitag	08:00 - 21:00 Uhr
Samstag	08:00 - 14:00 Uhr
Sonntag	08:00 - 14:00 Uhr

**Änderung der täglichen
Öffnungszeiten bleiben uns
vorbehalten!**

Fitness Life GmbH

Günthersweiherweg 1, 95615 Marktredwitz

Tel.: 09231/509938

E-Mail: info@positiv-fitness.com

Web: www.positiv-fitness.de

Insta + Facebook:

Positiv-Fitness Marktredwitz

