

Kursprogramm



Raum 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 - 09:45 Wirbelsäulenfit	09:00 - 10:15 Fit am Morgen <small>findet nur alle 2 Wochen statt siehe "FaM" Plan*</small>	09:00 - 10:00 Qigong		09:00 - 10:00 Pilates
	09:45 - 10:30 Fit am Morgen <small>siehe "FaM" Plan*</small>		10:00 - 11:00 Fit am Morgen <small>siehe "FaM" Plan*</small>		10:00 - 10:30 Stretching
	10:30 - 11:00 Stretching				
		15:00 - 16:00 Ds Dance Mini Hopser (5-8 J)		15:30 - 16:30 Ds Dance (5-11 J) Mini Hopser/Hip Dee Hops	15:00 - 17:00 Pole Dance
	17:30 - 18:15 Beine - Po	16:00 - 17:00 Ds Dance Hip Dee Hops (9-11 J)		16:30 - 17:30 Ds Dance Diversity (12-15 J)	17:00 - 18:30 Starker Rumpf m. Faszientraining
	18:15 - 18:35 Bauch intensiv	17:00 - 18:00 Ds Dance Diversity (12-15 J)	17:15 - 18:15 XCO - High Impact	18:00 - 19:30 Hantelworkout m. Faszientraining	
	18:35 - 19:20 XCO-Kräftigung	18:00 - 19:15 Pilates	18:15 - 19:15 TRX m. Faszientraining		
	19:20 - 20:15 Zumba o. Step <small>im wöchentl. Wechsel</small>	19:15 - 20:00 Yoga - Stretch	19:15 - 21:15 Ds Dance ONE TO EIGHT (ab 16 J)		
R2		17:00 - 19:00 Pole Dance	17:00 - 19:00 Pole Dance	17:00 - 19:00 Pole Dance freies Training	

Info

Pole Dance

Zusätzliche Termine
erfahrt ihr am CheckIn

**Im Juli + August ist unser Studio am
Sonntagnachmittag geschlossen!**

jetzt **ALLE**
Kurse mit Anmeldung
ausgenommen Ds Dance

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Pers
Abmelden vom Kurs bis SPÄTESTENS 1 Stunde vor Kursbeginn!
Kursänderungen sind uns vorbehalten
*FaM = Fit am Morgen

Öffnungszeiten

Montag	08:45 - 22:00 Uhr
Dienstag	08:45 - 22:00 Uhr
Mittwoch	08:45 - 22:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 22:00 Uhr
Freitag	08:45 - 22:00 Uhr
Samstag	14:00 - 19:00 Uhr
Sonntag	08:45 - 12:00 Uhr 14:00 - 19:00 Uhr

Öffnungszeiten

an Feiertagen 08:45 - 12:00
Feiertage:
21.04.2019; 22.04.2019;
01.05.2019; 30.05.2019;
09.06.2019; 10.06.2019;
20.06.2019; 03.10.2019
Feiertage geschlossen:
19.04.2019

Saunazeiten

Montag - Donnerstag
15:00 - 21:30 Uhr
Freitag
09:30 - 21:30 Uhr
Samstag + Sonntag
14:00 - 18:30

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