

STUNDENPLAN

September / Oktober 2020

FITNESSCENTER
LEMPERG
SINCE 1977

MONTAG	DIENSTAG	MITWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10:30 - 11:30 BODYWORK mit Christa	10:30 - 11:30 BODYWORK mit Christa ab 16. September !				
KURSE AB 17:00 UHR						
17:30 - 18:30 STEP KICK PUNCH mit Ercan	17:30 - 18 :30 RÜCKEN PILATES mit Ivana	17:30 - 18:30 STEP KICK PUNCH mit Ercan		17:30 - 18:30 YOGA mit Paula		17:00 - 18:00 YOGA mit Paula
18:30 - 19:30 FAT BURNING mit Biggi	18:30 - 19:30 AEROBIC PUR mit Flora		18:30 - 19:30 BAUCH BEIN PO mit Zoe	18:30 - 19:30 YOGA mit Paula		18:00 - 19:00 YOGA mit Paula
19:30 - 20:30 BAUCH BEIN PO mit Biggi	19:30 - 20:30 TÔSÔ X mit Susi	19:30 - 20:30 TÔSÔ X mit Susi ab 07. Oktober !	19:30 - 20:30 TÔSÔ X mit Ulrike			
20:30 - 21:30 Raum extern vergeben	20:30 - 21:00 M.A.X. WORKOUT mit Susi	20:30 - 21:30 Raum extern vergeben	20:30 - 21:00 M.A.X. WORKOUT mit Ulrike			

An Feiertagen finden bei uns keine Kurse statt!

Light and Special

Cardio Kickboxing

High Intensity Interval Training

Aerobic / Kräftigung

Aerobic Kickboxing IFAA

Leichte Choreographie

Body & Mind