

Ihr Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.30–10.30 Uhr Rücken-Gym & Stretching Raum 1	9.30–10.30 Uhr B.O.P-Step Raum 1	9.30–10.30 Uhr Pilates Raum 1
10.30–11.30 Uhr Muscle-toning Raum 1	10.30–11.30 Uhr Evergreen's Gym Raum 1	17.30–18.30 Uhr Step-Aerobic Raum 1
17.30–18.30 Uhr Bauch/Beine/Po Raum 1	17.30–18.30 Uhr Rücken-Gym & Stretching Raum 1	18.30–19.30 Uhr Bodytoning Raum 2
18.30–19.30 Uhr Muscle-toning Raum 1	18.30–19.30 Uhr Fitness-Power Raum 1	18.30–19.30 Uhr Muscle-toning Raum 1
19.45–20.15 Uhr Bauch-Spezial Raum 1	19.00–20.00 Uhr Spinning Raum 2	19.45–20.15 Uhr Bauch-Spezial Raum 1
19.45–20.45 Uhr Yoga & Stretch Raum 2	19.30–20.30 Uhr Rhythm-Aerobic Raum 1	20.15–21.30 Uhr Orientalischer Tanz Raum 1

Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30–10.30 Uhr Bodytoning Raum 1	9.30–10.30 Uhr Problemzonen Raum 1	14.00–15.00 Uhr Bodytoning Raum 1
17.30–18.30 Uhr Rücken-Gym & Stretching Raum 1	18.00–19.00 Uhr Bauch/Beine/Po Raum 1	Sonntag
18.30–19.30 Uhr Problemzonen Raum 1	19.00–20.00 Uhr Pilates Raum 1	10.30–11.30 Uhr Happy-Hour Raum 1
19.00–20.00 Uhr Spinning-Fatburner Raum 2		
19.45–20.15 Uhr Bauch-Spezial Raum 1		

Gültig ab 04.10.2011

Wichtig: Stoßdämpfende, saubere Schuhe sind für alle Lektionen unerlässlich. Bringen Sie bitte auch ein Frotteetuch als Schweißunterlage mit. Programmänderungen sind leider nicht immer vermeidbar und daher ohne Ankündigung jederzeit möglich.

sportiv

fitness-Center

Vogelbach-Center
Ötlinger Straße 13, Lörrach
Tel. 0 76 21 / 8 44 11
info@sportiv-loerrach.de