

Ihr Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.30–10.30 Uhr Rücken-Gym & Stretching Raum 1	9.30–10.30 Uhr Bauch-Beine-Po-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 Body-toning 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 Muscle-toning Raum 1
18.30–19.30 Uhr Muscle-toning Raum 1	18.30–19.30 Uhr Problemzonen Raum 1	19.45–20.15 Uhr Bauch-Spezial Raum 2
19.45–20.15 Uhr Bauch-Spezial Raum 2	19.00–20.00 Uhr Spinning Raum 2	
19.45–20.45 Uhr Yoga & Stretch Raum 1		
Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30–10.30 Uhr Body-toning Raum 1	9.30–10.30 Uhr Problemzonen Raum 1	14.00–15.00 Uhr Body-toning Raum 1
17.30–18.30 Uhr Rücken-Gym & Stretching Raum 1	18.00–19.00 Uhr Bauch/Beine/Po Raum 1	
18.30–19.30 Uhr Rhythm & Dance Raum 1	19.00–20.00 Uhr Pilates Raum 1	
19.00–20.00 Uhr Spinning Raum 2		
		Sonntag
		10.30–11.30 Uhr Happy-Hour Raum 1

Gültig ab 11.12.2017

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.

Spinning und Muscle-toning:

Bitte melden Sie sich vorher bei der Rezeption an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

sportiv
Fitness-Center

Vogelbach-Gewerbehof
Öttinger Straße 13, Lörrach
Tel. 0 76 21 / 8 44 11
www.sportiv-loerrach.de