

# KURSPLAN



**fit'ALL**  
Gemeinsam neue Kräfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>9.15 Uhr</b> <b>Step &amp; Workout</b> (60 Min.)	<b>9.30 Uhr</b> <b>Reha Sport</b> (45 Min.)			<b>9.15 Uhr</b> <b>Zumba</b> (60 Min.)
	<b>10.15 Uhr</b> <b>Reha Sport</b> (45 Min.)			<b>10.15 Uhr</b> <b>Bauch/Beine/Po</b> (60 Min.)
				<b>17.30 Uhr</b> <b>Best Age Fit</b> (60 Min.)
<b>18.00 Uhr</b> <b>Zumba</b> (60 Min.)	<b>18.00 Uhr</b> <b>Body Workout</b> (60 Min.)		<b>18.30 Uhr</b> <b>Reha Sport</b> (45 Min.)	<b>18.30 Uhr</b> <b>Spinning</b> (60 Min.)
<b>19.00 Uhr</b> <b>Pilates</b> (60 Min.)	<b>19.15 Uhr</b> <b>Fitness-Boxen</b> (60 Min.)	<b>19.30 Uhr</b> <b>Spinning</b> (60 Min.)	<b>19.15 Uhr</b> <b>Muskelkräfti- gungskurs</b> (60 Min.)	
			<b>20.15 Uhr</b> <b>Rücken/Bauch</b> (30 Min.)	



## ► Öffnungszeiten

Montag – Mittwoch  
Donnerstag  
Freitag  
Samstag & Sonntag

## Studio

9.00 – 21.30 Uhr  
9.00 – 21.30 Uhr  
9.00 – 21.30 Uhr  
10.00 – 17.00 Uhr

## Sauna

18.00 – 21.00 Uhr  
10.00 – 13.00 & 18.00 – 21.00 Uhr  
18.00 – 21.00 Uhr  
12.00 – 15.00 Uhr

► **Kontakt**

Tel.: 02422 / 9049810

info@fit-all.com



**fit-all.com**