

JUMP FITNESS

PFUNGSTADT

KURSPLAN

Stand Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TRXmeets Flexibar (Anm. erfdl.) 09:00 - 10:00	Step/E 09:30 - 10:30	Hot Iron/Cross 09:00 - 10:00	TRX (Anm. erfdl.) 09:00 - 10:00	Flexibar / Rücken-Stretch 09:00 - 10:00	Body Work 10:30 - 11:30	Body Work 10:30 - 11:30
Pilates 10:00 - 11:00	Stretching 10:30 - 11:30	Yoga 10:00 - 11:30	Bauche Beine Po 10:00 - 11:00	Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 10:00 - 11:00	Deep Work 14:30 - 15:30	Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 11:00 - 12:00
Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 10:00 - 11:00	Fat Burner 17:00 - 18:00	TRX (Anm. erfdl.) 11:00 - 12:00	Body Art 17:00 - 18:00	Bauche Beine Po 10:00 - 11:00	Yoga Flow 15:30 - 16:30	Step E/M 11:30 - 12:30
Osteoporose Gymnastik 17:00 - 18:00	Functional Training im XTREME (Anm. erfdl.) 17:00 - 18:00	Wirbelsäulen- Gymnastik 17:00 - 18:00	TRX (Anm. erfdl.) 18:00 - 19:00	Yoga 17:00 - 18:00		
Yoga 18:00 - 19:00	Yoga 17:45 - 18:45	Pilates 18:00 - 19:00	Stretching 18:00 - 19:00	Intervall 18:00 - 19:00		
Pilates 19:00 - 20:00	Deep Work 18:00 - 19:00	Functional Training im XTREME (Anm. erfdl.) 19:00 - 20:00	Functional Training im XTREME (Anm. erfdl.) 18:00 - 19:00	Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 18:00 - 19:00		
Bauch spezial 19:00 - 19:30	Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 19:00 - 20:00	Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 19:00 - 20:00	Hot Iron / Cross 19:00 - 20:00	Dance Moves 19:00 - 20:00		
Bauch spezial 19:30 - 20:00	Wirbelsäulen- Gymnastik 19:00 - 20:00		Step 20:00 - 21:00			
Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 20:00 - 21:00	Hot Iron 20:00 - 21:00	Zumba 19:00 - 20:00	Indoor Cycling (Anm. erfdl.) 20:00 - 21:00			
TRX (Anm. erfdl.) 20:00 - 21:00						

ÖFFNUNGSZEITEN

KINDERBETREUUNG

MO – FR 07:00 – 22:00 Uhr
SA – SO 10:00 – 18:00 Uhr

DI 09:00 – 12:00 Uhr und 17:00 – 19:00 Uhr
MI – DO 09:00 – 12:00 Uhr
SO 10:30 – 13:00 Uhr

JUMP FITNESS - Bergstr. 103 - 64319 Pfungstadt - Tel. 06157 - 84 66 2

www.jump-fitness.de