

SONDERKURSPLAN IM HERBST

GÜLTIG AB 1. SEPTEMBER 2020

JUMP FITNESS
PFUNGSTADT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Pilates 10:00 - 11:00 Uhr	Step / E 9:30 - 10:30 Uhr	HOT IRON 9:00 - 10:00 Uhr	TRX 09:15 - 10:00 Uhr	Rücken / Stretch 9:00 - 10:00 Uhr	HOT IRON 10:30 - 11:30 Uhr
Indoor Cycling 10:00 - 11:00 Uhr	Stretching 10:30 - 11:15 Uhr	Yoga 10:00 - 11:30 Uhr	Bauch Beine Po 10:00 - 11:00 Uhr	Bauch Beine Po 10:00 - 11:00 Uhr	Deep Work 14:30 - 15:30 Uhr
Easy Step 17:00 - 18:00 Uhr	Fatburner 17:00 - 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 17:00 - 18:00 Uhr	Yoga 17:00 - 18:00 Uhr	Indoor Cycling 10:00 - 11:00 Uhr	Yoga Flow 15:30 - 16:30 Uhr
Xtreme Workout im Xtreme Fitness 17:30 - 18:30 Uhr	Functional Training im Xtreme Fitness 17:00 - 18:00 Uhr	Pilates 18:00 - 19:00 Uhr	Stretching 18:00 - 18:45 Uhr	Yoga 16:30 - 17:30 Uhr	SONNTAG
Yoga 18:00 - 19:00 Uhr	Yoga 17:45 - 18:45 Uhr	Indoor Cycling 19:00 - 20:00 Uhr	Functional Training im Xtreme Fitness 18:30 - 19:30 Uhr	Zumba 17:30 - 18:30 Uhr	
Pilates 19:00 - 20:00 Uhr	Deep Work 18:00 - 19:00 Uhr	Zumba 19:00 - 20:00 Uhr	HOT IRON 19:00 - 20:00 Uhr	Indoor Cycling 17:30 - 18:30 Uhr	Body Workout 10:30 - 11:30 Uhr
Indoor Cycling 20:00 - 21:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 19:00 - 20:00 Uhr		Indoor Cycling 20:00 - 21:00 Uhr	Intervall 18:30 - 19:30 Uhr	Indoor Cycling 11:30 - 12:30 Uhr
TRX 20:00 - 21:00 Uhr	Indoor Cycling 19:00 - 20:00 Uhr				Step E/M 11:30 - 12:30 Uhr
	HOT IRON 20:00 - 21:00 Uhr				

E = Einsteiger M = Mittelstufe

Die Kurse bieten wir euch vorerst mit einer reduzierten Teilnehmerzahl (15 Pers. / Kurs) ausschließlich mit Vorreservierung am Kurstag an.

Eine Anmeldung muss telefonisch unter **0 61 57 / 84 66 2** am Kurstag erfolgen (**Mo-Fr ab 7 Uhr/ Sa+So ab 10 Uhr möglich**).

Die Anmeldung für die Kurse im Xtreme muss auch im **Xtreme Fitness** erfolgen (**Tel.: 06157 - 9193583**).

Wenn Du dich angemeldet hast und später merkst, dass du nicht kommen kannst, melde dich bitte mind. 1 Stunde vor Kursbeginn telefonisch wieder ab.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!