

KURSPLAN GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2018

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.


VORMITTAGS


ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

	10:00 – 11:00 Functional Kursraum		09:00 – 09:30 Core Kursraum	09:00 – 10:00 SYNRGY 360 Kursraum	09:30 – 11:00 Yoga Flow Kursraum		
	11:00 – 11:30 Faszientraining Kursraum	10:00 – 11:00 Body & Soul Kursraum	09:30 – 10:00 Bauch - Beine - Po Kursraum	10:00 – 10:30 Core Kursraum			11:00 – 12:00 Step / Bauch - Beine - Po Kursraum
	17:30 – 18:30 BODYPUMP® Kursraum	17:30 – 18:30 Rückenfit Kursraum	18:00 – 19:00 SYNRGY 360 Kursraum	16:30 – 17:00 Bauch - Beine - Po Kursraum		16:30 – 17:30 SYNRGY 360 HIIT SYNRGY	
	18:30 – 19:00 GRIT® Plyo Kursraum	18:30 – 19:00 Core Kursraum	19:00 – 19:30 GRIT® Strength Kursraum	17:00 – 17:30 ZUMBA® Kursraum	17:30 – 18:00 Core Kursraum		
	19:00 – 19:30 Core Kursraum	19:00 – 19:30 Bauch - Beine - Po Kursraum	19:30 – 20:00 Stretch & Relax Kursraum	17:30 – 18:00 Rückenfit Kursraum	18:00 – 18:30 Stretch & Relax SYNRGY		
	19:30 – 20:00 Stretch & Relax Kursraum	19:30 – 20:00 Faszientraining Kursraum		18:00 – 19:00 BODYPUMP® Kursraum			
				19:00 – 19:30 Faszientraining Kursraum			

IMMER INFORMIERT:

 VIENNA Fitness Wolfsburg

 vienna.fitness

ÖFFNUNGSZEITEN KINDERBETREUUNG

Montag – Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 19:00 Uhr

(1 €/Stunde oder 10 €/Monat, für Kinder vom 6. Monat bis zum 12. Lebensjahr.)

■ CARDIOKURSE
 ■ KRÄFTIGUNGSKURSE
 ■ ENTSPANNUNGSKURSE