

KURSPLAN

Herbst 2019 - gültig ab 01. Oktober

Montag

09:00 - 13:00
Gerätetraining

09:15 - 10:00
Functional Training

16:00 - 21:00
Gerätetraining

18:00 - 19:00
Zumba

19:00 - 20:00
Piloxing

20:00 - 21:00
Pilates

Dienstag

09:00 - 13:00
Gerätetraining

10:00 - 11:00
Bewegter Rücken

16:00 - 21:00
Gerätetraining

17:30 - 18:00
Power-Zirkel (Geräte)

18:00 - 19:00
HilTup

19:00 - 20:00
Bauch, Beine, Po

20:00 - 21:00
Yoga - Yogliates

Mittwoch

09:00 - 13:00
Gerätetraining

10:00 - 11:00
groupfit-AKTIV

12:30 - 13:30
Pilates

16:00 - 21:00
Gerätetraining

18:00 - 19:00
Boxing-Workout

19:00 - 20:00
groupfit-BURN

20:15 - 21:00
FT Schlingen Train.

Donnerstag

09:00 - 13:00
Gerätetraining

10:00 - 11:00
Starker Rücken

16:00 - 21:00
Gerätetraining

18:00 - 19:00
Pilates

19:00 - 20:00
Step and Style

19:00 - 20:00
WSG Prävention

20:00 - 21:00
groupfit-BURN

20:00 - 21:00
WSG Prävention

Freitag

09:00 - 13:00
Gerätetraining

09:30 - 10:30
WSG Prävention

11:00 - 11:45
FT Schlingen Train.

16:00 - 19:30
Gerätetraining

16:00 - 17:00
Zumba

17:30 - 18:30
Stoffwechseltrain.

18:30 - 19:30
Faszien Training

Samstag

10:00 - 13:00
Gerätetraining

10:00 - 11:00
Bauch, Beine, Po

11:00 - 12:00
Pilates

12:00 - 13:00
Functional Training

Kurstyp:

BEWEGLICHKEIT - Flexibilität

WORKOUT - Kraftaufbau

WORKOUT - Fettverbrennung

TANZ / Choreo - Fettverbrenn.

Tarifkarten und Mitgliedschaft

GERÄTETRAIN. - Kraftaufbau

Teilnahme nur Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik

Preise und Termine lt. Aushang

Alle Kursbeschreibungen findest Du in unserer groupfit-APP
oder auf www.groupfit.de/kurse

Bitte beachten:

Zu den Kursstunden bitte immer vorab anmelden!