

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Sport- und Fitnesscenter Welden



Haldenloh C5
86465 Welden

08293 7070
adienstbier@t-online.de

| Montag 16.10.2017 | Dienstag 17.10.2017 | Mittwoch 18.10.2017 | Donnerstag 19.10.2017 | Freitag 20.10.2017 | Samstag 21.10.2017 | Sonntag 22.10.2017 |
|--|---------------------------------|---|--|--------------------------|--------------------------------|--------------------|
| 18:00 - 19:00 Indoor Cycling (nac...) | 09:00 - 09:45 HFT | 09:30 - 10:00 Faszienkurs | 09:30 - 10:30 Style your Body | 19:00 - 20:00 Pilates | 10:00 - 12:00 Fitness Boxen | |
| 18:30 - 19:30 Zumba | 10:00 - 11:00 Indoor Cycling | 10:00 - 11:15 Yoga und Entspann... | 18:00 - 18:45 HFT | | | |
| 19:30 - 20:30 Indoor Cycling | 19:00 - 20:00 Step-Aerobic | 19:30 - 20:30 Indoor Cycling | 18:30 - 19:15 HFT ab 12-10-2017 | | | |
| 19:30 - 20:15 HFT | 20:00 - 21:00 Bodystyling | 20:00 - 21:00 Fitness Boxen 14 tä... | 18:30 - 19:30 Indoor Cycling (nac...) | | | |

■ Dance & Fun
 ■ Herz-Kreislauf-T...
 ■ Kraft & Straffun...
 ■ Körper & Entspan...

Stand: 18.10.2017