

Kursplan: Aerobicraum 1

11.12.2017 - 17.12.2017

Relax Fitness Landau
 Albert-Einstein-Str. 6
 76829 Landau
 06341 9428450
 info@relaxfitness-landau.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
18:00 - 18:15 Bauch Express	09:30 - 10:25 Pilates	09:30 - 10:25 Faszientraining	09:30 - 10:25 Fatburner	09:15 - 10:30 Fitmix	10:00 - 11:00 BBP	11:00 - 12:00 Body Workout
18:30 - 19:15 Body Area	10:30 - 11:30 Yoga Flow	18:30 - 19:25 WSG	10:30 - 11:30 BBP	10:30 - 11:00 Step Basic	11:00 - 12:00 Complete Body-Fitne.	12:00 - 13:00 Rücken & Bauch
19:15 - 20:00 Faszientraining	19:30 - 20:30 Rücken & Bauch	19:30 - 20:30 Bodystyling (Powerk..	20:30 - 21:25 Rücken & Bauch	17:30 - 18:25 Step Aerobic (M)		
				18:30 - 19:30 Muskel-Training		

- Ausdauer
- Kampfsport
- Dance & Fun
- Kraft
- Figur
- Körper & Entspan...
- Gesundheit
- Rehasport

Stand: 16.12.2017