

Kursplan

Frühjahr/Sommer 2011



DIE FITNESS-OASE

California

FITNESS- UND GESUNDHEITZENTRUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 - 09.45 Reha-Sport 09.30 - 10.30 Gesundheits- training mit System	10.00 - 11.00 Gesundes HKS-Training	09.30 - 10.30 Gesundheits- zirkel		09.30 - 10.30 50 Plus Fit in jedem Alter	
10.00 - 11.00 Gym-Mix		10.00 - 11.00 Gym-Mix			11.00 - 12.00 Thai Bo
					13.00 - 14.00 Spin Race 14-tägig
		11.15 - 12.00 Reha-Sport		14.30 - 15.30 Gesundheits- zirkel	
16.00 - 17.00 Gesundheits- zirkel	17.00 - 18.00 50 Plus Fit in jedem Alter		15.30 - 16.30 Gesundes HKS-Training		Samstag 10.00 - 11.00 Gesundheits- training mit System
		17.00 - 18.00 Gesundheits- training mit System	17.30 - 18.30 Gesundheits- zirkel	17.30 - 18.15 Reha-Sport	
19.00 - 20.00 Fatburner	19.30 - 20.30 Spin Race	19.00 - 20.00 Workout Mix			
	19.30 - 20.30 Thai Bo		18.30 - 19.30 Surprise 19.30 - 20.30 Spin Race	18.30 - 19.00 BMW 19.00 - 20.00 Power-Dumbel	

