



Kursplan Aerobic und Gymnastik exklusiv im FIT STAR Studio Obersending

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	HOT IRON™ 1 / Power Performance (A) (60 Min.)	Pilates & Wirbelsäule (A)		HOT IRON™ 1 / Power Performance (A) (60 Min.)	9.30 Yoga Classic (M-F) (75 Min.)	HOT IRON™ 1 / Power Performance (A) (60 Min.)	9:30 Step/ Aerobic BASIC'S (E)
10:00		Step Workout (A)		Easy Step (A)	10.45 Pilates & Wirbelsäule (A)	ZUMBA Fatburner (A)	10:30 Hollywood Condition (A)
17:00		Pilates & Wirbelsäule (A)				Yoga (A) (90 Min.)	
18:00		Easy Fatburner (A)	Hollywood Condition (A)	Step 1 (M)	HOT IRON™ 1 / Power Performance (A) (60 Min.)		
19:00	HOT IRON™ 2 / IRON CROSS™ (M-F) (60 Min.)	Vinyasa Yoga (A) (75 Min.)	Kick & Punch (A)	HOT IRON™ 2 / IRON CROSS™ (M-F) (60 Min.)	Bauch Express (A) (15 Min.)		
20:00	CORE (A) (30 Min.)		HOT IRON™ 1 / Power Performance (A) (60 Min.)				

Dieser Plan hat Gültigkeit bis auf Widerruf bzw. bis zur Aktualisierung (Stand 16. Juni 2011)

Öffnungszeiten: 24 Stunden.

Vor allem Deiner Gesundheit zu Liebe bitten wir Dich:

- feste Indoor Sportschuhe im Trainingsbereich zu tragen
- ein großes Handtuch zu benutzen
- nur Kunststoff-Trinkflaschen im Kursbereich zu verwenden
- zum Kursbeginn pünktlich zu erscheinen

E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschritten A = Alle
An Feiertagen beachtet bitte den aktuellen Aushang!

Die Kursdauer beträgt 50 Minuten,

ausser bei gesondert ausgeschriebenen Zeiten.

Wir behalten uns vor, Kurse, die eine geringe Teilnehmerzahl haben, kurzfristig zu ändern oder aus dem Programm zu nehmen.