POWRX®

KURSPLAN

FIT STAR FÜRTH-SÜDSTADT | Gültig ab 01.07.2016

FIT STAR
WIR BEWEGEN DICH!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07 00	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po
07 30							
08 00	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur
08 30	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer
09 00							
09 30	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung
10 00	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax
10 30	Best Ager	Best Ager	Best Ager	Best Ager	Best Ager	Best Ager	Best Ager
11 00	Aerobic	Aerobic		Aerobic	Aerobic	Aerobic	Aerobic
11 30	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Bauch-Beine-Po	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer
12 00	Aerobic		Six Pack Basics	Kraft-Ausdauer	Bauch-Beine-Po	Aerobic	Aerobic
12 30	Traumfigur	Traumfigur	Six Pack Advanced	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur
13 00	Bauch-Beine-Po		Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Fat-Killer	Bauch-Beine-Po	Fat-Killer
13 30							
14 00	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic
14 30	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur
15 00	Full Body Advanced		Upper Body	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced
15 30	Full Body Basic		Six Pack Basics	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic
16 00	Full Body Pro		Aerobic	Full Body Pro	Full Body Pro	Full Body Pro	Full Body Pro
16 30	Rücken Relax	Rücken Relax	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax
17 00	Aerobic	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po
17 30	Kraft-Ausdauer	Rücken Relax	Fat-Killer	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax
18 00	Full Body Advanced	Traumfigur	Six Pack Basics	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur
18 30	Full Body Basic	Fat-Killer	Full Body Basic	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer	Fat-Killer
19 00	Full Body Pro	Six Pack Advanced		Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced
19 30	Body-Toning	Kraft-Ausdauer	Full Body Advanced	Body-Toning	Body-Toning	Body-Toning	Body-Toning
20 00	Bauch-Beine-Po	Full Body Basic	Full Body Pro	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic
20 30	Traumfigur	Full Body Advanced	Six Pack Basics	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced
21 00	Six Pack Basics	Kraft-Ausdauer	Aerobic	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer
21 30	Upper Body	Upper Body	Upper Body	Upper Body	Upper Body	Upper Body	Upper Body
22 00	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung
22 30	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax	Rücken Relax
23 00	Aerobic	Bauch-Beine-Po	Rücken Relax	Aerobic	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po
23 30	Best Ager	Upper Body	Best Ager	Best Ager	Best Ager	Best Ager	Best Ager
00 00	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer	Kraft-Ausdauer
00 30							
01 00	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic
01 30							
02 00	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung	Rücken Kräftigung
02 30							
03 00	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced
03 30							
04 00	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced	Six Pack Advanced
04 30							
05 00	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic	Full Body Basic
05 30	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur	Traumfigur
06 00	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced	Full Body Advanced
06 30							