

# Lady's Fitness Point Kursprogramm

Ab 22.08.2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:15	Wirbelsäulengymnastik	FKT	Rücken Fit	FKT	FKT für jedes Mädels	
10:15	FKT für jedes Mädels	FKT 30 Minuten	FKT	FKT für jedes Mädels		
10:50						Surprise
11:15	FKT 30 Minuten ( bis 31.10.22 )			FKT 30 Minuten		siehe MySports App
15:45		FKT für jedes Mädels 30 Min.		FKT für jedes Mädels 30 Min.		
16:20	FKT	FKT Damen & Herren		FKT	FKT für jedes Mädels & Damen & Herren	
17:30	Step Aerobic	17:20 Rücken Fit	Pilates	17:20 Vinyasa Flow Yoga	17:20 Bodystyling meets Beckenboden	
18:30	Pilates	 ZUMBA	Bauch, Beine & Po	Hullern meets Workout		
19:30				FKT für jedes Mädels		

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 8:30 - 21:00 & Sonntag: 10:00 - 16:00

Eine Anmeldung über MySports ist erforderlich!