club aktiv
STOP WISHING - START DOING

Kursplan

club aktiv
STOP WISHING - START DOING

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr Athletiktraining			08:30 - 09:30 Uhr Athletiktraining	06:30 - 07:30 Uhr Cross Workout	
09:00 - 09:45 Uhr Bodystyling	09:00 - 10:00 Uhr Deep Work	09:00 - 09:45 Uhr Bewegter Rücken			
09:45 - 10:30 Uhr Pilates	10:00 - 11:00 Uhr Ballett Workout	09:45 - 10:15 Uhr Yoga Flow			
17:45 - 18:30 Uhr Intervall Training	17:30 - 18:15 Uhr Rücken & Bauch			17:15 - 18:00 Uhr Figurtraining	
18:45 - 19:45 Uhr High Intensity Training	18:15 - 19:00 Uhr Step & Style		18:30 - 19:30 Uhr Hot Iron	18:00 -19:00 Uhr Full Body Workout	
19:45 - 20:45 Uhr Faszientraining & Stretching	19:00 - 19:45 Uhr Pilates	19:00 - 20:00 Uhr Zumba		19:00 - 19:45 Uhr Mobility	
	20:30 - 22:00 Uhr Thaiboxing Workout		20:30 - 22:00 Uhr Thaiboxing Workout		

Club Aktiv Arnold GmbH, Raiffeisenstr. 2-4, 83607 Holzkirchen, Tel: 08024/608371, info@club-aktiv-fitness.de, www.club-aktiv-fitness.de