

# Kursplan Fitsport Köhnshöhe (01.05.2010 – 28.08.2010)\*

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Halle 1	Halle 2	Cycling-Box	Halle 1	Halle 2	Cycling-Box	Halle 1	Halle 2	Cycling-Box	Halle 1	Halle 2	Cycling-Box	Halle 1	Halle 2	Cycling-Box
09:05-09:30 # Intro Pump			09:15-10:15 Rückenfit ☺			09:15-10:15 Crazy Step ☺			09:15-10:15 Rückenfit ☺		09:15-10:15 Cycling ☺	09:05-09:30 # Intro Pump		
09:30-10:20  ☺			10:25-11:00 Stretch ☺			10:20-11:20 Body Enjoy ☺			10:25-11:00 BP/Stretch ☺		• Jeden 1. & 3. Do. bis 10:45 Fatburner	09:30-10:30  ☺		
18:15-19:15 Rückenfit	18:15-19:15 		18:00-18:30 BP					18:15-19:15 Cycling Race Day				18:10-19:20 		18:20-19:20 Cycling Race Day
19:30-20:30 		19:15-20:15 • Cycling Endurance	18:30-19:30 Body Complete			19:00-20:00 	19:30-20:00 # Intro Combat			18:30-19:30 	19:00-20:00 Cycling Race Day			
		• Jeden 1. & 3. Mo. bis 20:45 Fatburner		19:30-20:30 Step II			20:00-21:00 							



### Fitness & Sauna:

Montag - Freitag      09.00 - 22.00 Uhr  
 Samstag - Sonntag    10.00 - 17.30 Uhr

### Öffnungszeiten:

Montag - Freitag      09.00 – 22.30 Uhr  
 Samstag - Sonntag    10.00 – 18.00 Uhr

Samstag			Sonntag		
Halle1	Halle	Cycling-Box	Halle	Halle	Cycling-Box
Nach Aushang! 					

### Zusätzliche Info:

# Für Body Pump (Intro) + Body Combat (Intro) bitte an der Rezeption anmelden

! Body Pump (Samstag) wird monatlich festgelegt und ist an der Infowand zu lesen

### ☺ Kinderhort:

Montag + Freitag      09.00-12.00 Uhr



\*Kurzfristige Änderungen sind vorbehalten!