


























# Kursplan Fitsport Köhnshöhe (ab 06.02.2012)\*

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
			09:15-10:15  Rückenfit		09:15-10:15  Cycling	09:15-10:15  Crazy Step			09:15-10:15  Rückenfit		09:15-10:15  Cycling	09:15-10:05  Functional Training		
10:20-11:20  PILATES			10:25-11:00 Stretch		• 1.Di. bis 10:45 - Fatburner -	10:20-11:20  Body Enjoy			10:25-11:00 Stretch		• 1. & 3. Do. bis 10:45 - Fatburner -	10:15-10:45  Body Enjoy		
18:15-19:15  Rückenfit	18:15-19:15  LES MILLS BODYCOMBAT							18:15-19:15  Cycling	18:00-18:30  BP		18:10-19:10  Cycling	18:10-19:20  LES MILLS BODYPUMP		18:20-19:20  Cycling
19:30-20:40  LES MILLS BODYPUMP		19:30-20:30  Cycling	18:20-19:20  Workout		18:30-19:30  Cycling	19:30-20:30  LES MILLS BODYPUMP	19:00-20:00  LES MILLS BODYCOMBAT		18:30-19:30  Workout	19:20-20:00  Fat Attack				
		• 1. & 3. Mo. bis 21:00 - Fatburner -	19:30-20:30  Step II											




## Öffnungszeiten fitsport:

Montag - Freitag 09:00 – 22:30 Uhr  
Samstag - Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr

## Öffnungszeiten Fitness & Sauna:

Montag - Freitag 09:00 – 22:00 Uhr  
Samstag - Sonntag 10:00 – 17:30 Uhr

Samstag			Sonntag		
Halle1	Halle	Cycling-Box	Halle	Halle	Cycling-Box
					10:20-11:20  Cycling

## Kursinfo:

Intro für  bitte an der Rezeption anmelden!

## ☺ Kinderhort:

Dienstag & Donnerstag 09:00-12:00 Uhr



\*Kurzfristige Änderungen sind vorbehalten!

