

Kursplan: Aerobicraum

25.06.2018 - 01.07.2018

Sportpark Nord-West
Am Schallerseck 33-35
90765 Fürth
0911 9364690
info@sportpark-online.de



Montag 25.06.2018	Dienstag 26.06.2018	Mittwoch 27.06.2018	Donnerstag 28.06.2018	Freitag 29.06.2018	Samstag 30.06.2018	Sonntag 01.07.2018
09:15 - 10:15 Gesunder Rücken	09:15 - 10:00 Fatburner	09:15 - 10:15 Gesunder Rücken	09:15 - 10:15 BBP	09:15 - 10:15 Cardio Bodystyling	10:00 - 10:30 Freestyle Circuit	09:30 - 10:30 Cycle - HIIT
09:15 - 10:15 Cycle - Sensitive (...)	10:15 - 11:15 Bodega	09:15 - 10:15 Cycle - Senioren (O...	10:15 - 10:45 Fit for Balance	09:15 - 10:15 Cycle - Sensitive (...)	11:00 - 12:00 Cycle - Intervall	10:00 - 11:00 Gesunder Rücken
09:30 - 10:00 Freestyle Circuit	18:00 - 19:00 Core & Faszientrain...	09:30 - 10:00 Senioren Zirkel (Ko...	18:00 - 19:00 Yoga	09:15 - 09:45 Senioren Zirkel (Kr...	16:00 - 16:30 Freestyle Circuit	11:00 - 11:30 Faszientraining
10:15 - 11:15 Bodystyling	18:00 - 19:00 Cycle - Intervall	10:15 - 10:45 Faszien & Relax	18:00 - 18:30 Switching Zirkel	10:15 - 11:15 Gesunder Rücken	16:40 - 16:50 Tabata	15:00 - 15:30 Freestyle Circuit
17:30 - 18:00 Fit for Balance	19:00 - 20:00 Zumba	17:30 - 18:00 BBP	19:00 - 20:00 Gesunder Rücken	18:00 - 19:00 Fit-Boxen	17:30 - 18:30 Gesunder Rücken	
18:30 - 20:00 Cycle - Intervall	20:00 - 21:30 Yoga	18:00 - 19:30 Aerial-Yoga		18:00 - 19:00 Cycle - Sensitive (...)		
18:30 - 19:00 Freestyle Circuit		18:30 - 19:00 Freestyle Circuit		18:30 - 19:00 Bootcamp		
19:05 - 19:15 Tabata		19:05 - 19:15 Tabata		19:00 - 20:00 Hot Muscle		
19:30 - 20:30 Gesunder Rücken		19:30 - 20:30 Hot Muscle				

- Cycling
- Fettverbrennung
- Flächen Kurse
- Kräftigung & Str...
- Rehasport
- Rücken & Entspan...

Stand: 25.06.2018