

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Ars Vivendi
 Havelplatz 1-5
 16761 Hennigsdorf
 03302 / 27 22 30
 info@ArsVivendi-Fitness.de



Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
08:15 - 09:00 Rehasport	08:45 - 09:30 Rücken Fit	08:15 - 09:00 Rehasport	09:15 - 10:00 PZG	08:15 - 09:00 Rehasport		10:15 - 11:00 Yoga
10:00 - 10:45 PZG	09:30 - 10:15 OsteoFit	10:00 - 10:45 OsteoFit	10:00 - 10:45 Pilates	10:00 - 10:45 Stretch & Relax		11:00 - 11:20 Bauch Xpress
10:45 - 11:30 Rücken Fit	10:30 - 11:15 Rehasport	10:45 - 11:30 Stretch & Relax	10:45 - 11:30 Rücken Fit	10:45 - 11:30 Rücken Fit		
17:00 - 17:45 Rücken Fit	17:30 - 18:15 Bodyshape	17:45 - 18:30 Cardio Workout	12:00 - 12:45 Rehasport	18:00 - 19:00 Zumba		
18:00 - 18:45 Cardio Workout	18:15 - 19:00 Fatburner	18:30 - 18:50 Bauch Xpress	17:30 - 18:15 Rücken Fit	19:00 - 19:45 Rücken Fit		
	19:00 - 19:20 Bauch Xpress	19:00 - 20:00 Selbstverteidigung	18:15 - 19:15 Functional Workout			
	19:30 - 20:30 Functional Workout	20:00 - 20:45 Rehasport	19:30 - 20:15 Yoga			

■ Ausdauer
 ■ Entspannung
 ■ Figur
 ■ Fun & Dance
■ Gesundheit

Stand: 22.10.2017