

KURSPLAN 2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:30-09:00 BAUCH PUR Claudia Raum 1		8:30-09:15 RÜCKEN FIT Lennart Raum 1		8:30-10:00 YOGA Daniela Raum 2		8:30-09:00 BAUCH PUR Annett Raum 1		8:30-09:00 BOX WORKOUT Markus Raum 1	10:00-11:30 YOGA Daniela Raum 2	
9:05-09:35 PHYSIO-FITNESS Lennart Raum 1				8:30-9:00 X CROSS Markus Raum 1		9:05-9:35 RÜCKEN FIT Annett Raum 1		9:15-10:00 PILATES Katja Raum 2	10:15-11:00 BAUCH BEINE PO Trainer Raum 1	
										15:30-16:15 BODYTONING Trainer Raum 1
18:00-18:45 TRX Lennart RAUM 1	18:00-19:00 INDOOR CYCLING Annett Raum 3	18:45-19:15 BAUCH PUR Claudia Raum 2	18:30-19:15 STEP AEROBIC Lea Raum 1	18:30-19:15 BBP Lea Raum 2	18:30-19:15 INDOOR CYCLING Lennart Raum 3	18:30-19:15 X CROSS Markus Raum 2	18:30-19:00 TRX Core Dustin Raum 1	18:30-19:15 FUNCTIONAL TRAINING Gerlinde Raum 1	Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8h-22h Sa + So: 9h-18h Kontakt: 04651 967880 info@syltfitness.de www.syltfitness.de	Achtung: Indoor Cycling & TRX: Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte in die Liste an der Rezeption eintragen.
19:00-19:45 CORE WORKOUT Gerlinde Raum 1	19:15-20:45 YOGA Susanne Raum 2	19:30-20:15 LANGHANTEL WORKOUT Lea Raum 1	19:30-20:15 X-CROSS Claudia Raum 2	19:30-20:15 PILATES Claudia Raum 3	19:30-20:15 Rücken Fit Lea Raum 1	19:30-20:15 Box Workout Markus Raum 1	19:30-20:30 YOGA Katja Raum 2	19:30-20:15 LANGHANTEL WORKOUT Gerlinde Raum 1		