

# KURSPLAN Mai 2017

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