

Kursplan Bad Camberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 Funktional Training mit Saskia	9:30 - 10:30 Fat Burner mit Nicola / Iza	9:30 - 10:30 Step Choreo mit Jutta	9:30 - 10:30 Soft Workout mit Andrea	9:30 - 10:30 Qi Gong mit Brigitte		9:30 - 10:30 Body Fit mit Lea / Saskia / Rosina
10:30 - 11:30 Pilates u. Faszientraining mit Saskia	10:30 - 11:30 Yoga mit Brigitte		10:30-11:15 Rehakurs (Orthopädisch)		** 10:30 - 11:30 Special	10:30 - 11:30 Pilates mit Saskia / Lea / Iza
					** 11:30 - 12:30 Special	11:30 - 12:30 Fight Club mit Steven / Sven
	14:00 - 14:45 Rehakurs (Orthopädisch)	14:00 - 14:45 Rehakurs (Orthopädisch)				
15:00 - 15:45 Rehakurs (Orthopädisch)	15:00 - 15:45 Rehakurs (Orthopädisch)	15:00 - 15:45 Rehakurs (Orthopädisch)	16:00 - 16:45 Rehakurs (Neurologisch)			
17:30 - 19:00 Dance & Power Workout mit Antonina			17:00 - 17:45 Rehakurs (Orthopädisch)			
	18:00 - 19:00 Fat Burner mit Jutta	18:00 - 19:00 Pump Mashup mit Iza / Kai	18:00 - 19:00 Workout & Fun mit Saskia	16:00 - 17:00 Strech & Entspannung mit Lea		
19:15 - 20:15 Indoor Cycling mit Rebecca	19:00 - 20:00 Fitness Boxen (m/w/d) mit Steven / Sven	19:00 - 20:00 Balancelates mit Lea	19:15 - 20:15 Indoor Cycling mit Sabine	19:00 - 20:30 Fitness Boxen (m/w/d) mit Heiko / Sven		
		20:00 - 21:00 Zumba mit Antonina				



** Welche Specials wann stattfinden wird auf unserer Web unterpunkt Home oder im Studio vorgestellt.