


Kursplan

23.10.2017 - 29.10.2017

Time Out
 Hauptstrasse 15
 4455 Zunzgen
 061 971 91 91
 info@timeout-fitness.ch



Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
08:10 - 08:40 M.A.X.	08:15 - 09:10 Pilates	08:10 - 08:40 M.A.X.	08:15 - 09:10 Yoga	08:15 - 09:10 Pilates		09:15 - 10:15 ZUMBA™
08:40 - 09:10 M.A.X.	19:00 - 19:55 Yoga	08:40 - 09:10 M.A.X.	09:15 - 10:15 ZUMBA Gold™	09:15 - 09:45 TRX		10:30 - 11:25 Indoor Cycling
08:45 - 09:10 Smart Abs	20:00 - 20:55 TRX	08:45 - 09:10 Smart Abs	18:40 - 19:25 Fila Kick Power	09:45 - 10:15 Bauch+ (aufgewärmt .		
09:15 - 10:15 ZUMBA Gold™		09:15 - 09:45 Bauch+ (aufgewärmt .	19:30 - 20:00 M.A.X.			
18:00 - 18:55 TRX		18:00 - 18:55 TRX	20:00 - 20:55 ZUMBA™			
19:00 - 19:55 Indoor Cycling		19:00 - 19:55 Indoor Cycling				
20:00 - 20:55 ZUMBA™						

- Dance & Fun
- Figur
- Indoor Cycling
- Kraft & Ausdauer...
- Körper & Entspan...
- Rumpfttraining

Stand: 23.10.2017