

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
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™
08:45 - 09:10 Smart Abs	09:15 - 09:45 Functional Training...	08:45 - 09:10 Smart Abs	09:15 - 10:15 ZUMBA Gold™	09:15 - 09:45 TRX		10:30 - 11:25 Indoor Cycling
09:15 - 10:15 ZUMBA Gold™	17:30 - 18:25 Pilates	09:20 - 09:50 Black Roll	12:15 - 12:45 Bootcamp	09:45 - 10:15 Bauch+ (aufgewärmt)		
18:00 - 18:55 TRX	18:45 - 19:25 TRX	18:00 - 18:55 TRX	18:40 - 19:25 Fila Kick Power			
19:00 - 19:55 Indoor Cycling	19:30 - 20:25 Yoga	19:00 - 19:55 Indoor Cycling	19:30 - 20:00 M.A.X.			
20:00 - 20:55 ZUMBA™			20:00 - 20:55 ZUMBA™			

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

Stand: 20.01.2018