

Kursplan

18.06.2018 - 24.06.2018

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



Montag 18.06.2018	Dienstag 19.06.2018	Mittwoch 20.06.2018	Donnerstag 21.06.2018	Freitag 22.06.2018	Samstag 23.06.2018	Sonntag 24.06.2018
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	09:30 - 10:15 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: 21.06.2018