

Unser aktuelles Kursprogramm: Winter 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 - 10:30 Cardio Step / M	09:15 - 10:15 BBP/Flexi	09:30 - 10:30 Cardio BBP A/E		08:45 - 09:30 Yoga zum Aufwachen A/E		09:45 - 11:00 Crazy Step F
10:30 - 11:30 Bodystyling A/E	10:15 - 11:15 Pilates & Mind M	10:30 - 11:30 Gesunder Rücken 50+A/E		09:30 - 11:00 T-Bow/Flexi Bauch + Stretch		11:00 - 12:10 Lift A/E
18:00 - 19:00 Cardio Toning A/E	18:00 - 19:00 Cardio Step M	18:00 - 19:00 T-Bow + Flexi A/E		17:00 - 18:00 BBP A/E	14:00 - 15:00 Intros + Specials nach Aushang	12:10 - 12:30 Sixpack A/E
19:00 - 20:00 Dance Fatburner M/F	19:00 - 20:00 Step+Style A/E	19:00 - 20:15 Fitboxe A/E	19:00 - 20:00 Short Lift A/E	18:00 - 19:10 Fatburner E+M	15:00 - 16:15 Fitboxe A/E	12:30 - 13:30 Step M
20:00 - 20:15 Sixpack/ A	20:00 - 21:00 BBP/Flexi + Stretch A/E	20:15 - 21:15 Straffer Bauch/ Starker Rücken A/E	20:00 - 21:15 Fatburner Step A/E	19:15 - 20:15 Gesunder Rücken 50+ A/E	16:15 - 17:15 Energy Yoga A/E	
20:15 - 21:15 Kurzhafter Workout A/E						

POWERBIKE

09:30 - 10:30 Cycling E/A		10:30 - 11:30 Fatburner Cycling E/A		10:30 - 11:30 Cycling E/A	14:00 - 15:00 Cycling A/E	10:00 - 11:00 Wake up Cycling E/A
19:00 - 20:00 Cycling M	19:00 - 20:00 Cycling E/A	18:45 - 19:45 Cycling A/E	20:00 - 21:00 Own Zone Cycling E/A	19:10 - 20:10 Cycling Rock/Pop M		

A= Alle | E = Einsteiger | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene

Kursplan gültig ab Montag 15.02.2010

*Die Top-Adresse
für Ihre Gesundheit!*



Friedberger Str. 90 • 61130 Nidderau • Tel.: 06187 - 93 68 38 • www.fit-inn.com

Ihr Expertenteam steht Ihnen gern telefonisch zur Verfügung! Nähere Infos finden Sie auch unter www.fit-inn.com