

montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

weekend

9.00 - 10.00
Bauch-Beine-Po



Im Interesse aller Teilnehmer
bitte rechtzeitig zu Beginn
der Stunden erscheinen!
Handtuch nicht vergessen!



Kursbeschreibungen
siehe Rückseite



Aus hygienischen Gründen
verwendet bitte eigene
Gymnastikmatten. Diese er-
haltet ihr direkt im Studio.

17.00 - 18.00
Bauch-Beine-Po
intensiv

16.30 - 17.30
Fatburner

17.30 - 18.30
Body Workout Mix

18.00 - 18.30
Bauch intensiv

17.00 - 18.00
Balance Pilates

18.00 - 19.00
Yoga intensiv

17.30 - 18.30
Step-Aerobic

18.30 - 19.30
Fit ab 40

18.30 - 19.30
Body-Toning

19.00 - 20.00
Zumba!



FitnessPoint Lady
Weingarten

hyperTrain[®]
by FitnessPoint

formforme[®]
figur-forming mit clever gemacht.

ONE^{set}

backTrain[®]
mit Rücken - Training oder Variation ...

Longfit[®]

* Egal ob Ganzkörpertraining, Abnehmen, zeitsparendes 1-Satz-Training, Rückentraining oder Anti-Aging...

Durch unsere ärztlich geprüften Trainingskonzepte hast du garantierten Trainingserfolg. Jetzt Trainertermin vereinbaren!

www.fitnesspoint.com

Kursplan