



KURSPLAN ab 21. Okt. 2019

FITNESSFABRIK NIEDER-RODEN

MONTAG

- 09:00 - 10:00 Uhr **Mobility**
- 10:00 - 11:00 Uhr **Reha Basis**
- 17:30 - 18:30 Uhr **RückenFit**
- 18:30 - 19:30 Uhr **Workout**
- 19:30 - 21:30 Uhr **Krav Maga**

DIENSTAG

- 18:00 - 19:00 Uhr **WORLD JUMPING®**
- 19:00 - 20:00 Uhr **Piloxing**
- 20:00 - 21:00 Uhr **WORLD JUMPING®**

MITTWOCH

- 18:30 - 19:30 Uhr **Workout**
- 19:30 - 20:30 Uhr **Zumba®**

DONNERSTAG

- 09:00 - 10:00 Uhr **RückenFit**
- 19:00 - 20:15 Uhr **Yoga**

FREITAG

- 17:30 - 18:30 Uhr **WORLD JUMPING®**
- 18:30 - 19:30 Uhr **Mobility meets RückenFit**

SONNTAG

- 10:30 - 11:30 Uhr **STRONG by Zumba®**
- 11:30 - 12:30 Uhr **Zumba®**