KURSPLAN

Ladies FITNESS LAND
Max-Planck-Str. 14
34253 Lohfelden
Tel.: 0561-20271582
www.ladies-fitness-land.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Gesunder Rücken mit Pilates Elementen		09:35 – 10:35 TRX	09:30 – 10:30 Faszientraining	10:15 – 11:15 Pilates		10:00 - 11:00 BodyStyling/Jumping Jeden Sonntag im Wechsel
		10:45 – 12:00 Hatha Yoga		10:15 – 11:15 BodyFit	10:30 – 11:30 Zumba	Neu 9:45 - 10:45 Tabata Jeden 2. Sonntag
					11:40 – 12:40 Pilates	Neu 11:00 – 12:30 Yoga & Meditation Jeden 2. Sonntag
			17:00 – 18:00 TRX	Neu 17:30 – 18:30 Uhr* Funktionelles Training		
17:30 – 18:30 BodyFit	Neu 17:30 – 18:30 Pilates	17:30 – 18:30 BodyFit	17:30 – 18:30 Yin Yoga	17:30 – 18:30 Jumping Fitness		
17:30 – 18:45 Hatha Yoga	18:30 – 19:30 Indoor Cycling	18:45 – 19:45 Jumping Fitness	18:15 – 19:15 Fat Burning			
18:45 – 19:45 Zumba	19:00 – 20:00 Tabata-Zirkel	18:45 – 19:15* Six Pack				
18:45 – 19: 45* Aero Stretching		Neu 19:15-19:45 Faszientraining/ Stretching *	19:30-20:30* Stretching			
Neu 19:55 – 20:55 Jumping Fitness						

Anmeldung per App (MySports) oder telefonisch

Öffnungszeiten:

Mo-Fr	08:00-22:00
Sa	09:00-18:00
So	08:00-16:00

Saunazeiten:

Mo-Fr	10:00-13:00
	17:00-21:30
Sa	10:30-17:00
So	10:30-15:00

**Kurs kann gelegentlich ausfallen*

Muskeltraining
Kraft & Ausdauer
Ausdauer
Body & Mind

Alle Kurse nach Anmeldung!