

KURSPLAN ab 01. Oktober 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 12.00 Kinderbetreuung	9.00 - 12.00 Kinderbetreuung	9.00 - 12.00 Kinderbetreuung	9.00 - 12.00 Kinderbetreuung	9.00 - 12.00 Kinderbetreuung	9.00 - 12.00 Kinderbetreuung	
9.45 - 10.40 Jumping Fitness*2 NEU R1	10.00 - 11.00 TRX Einsteiger *2 <small>Queenax</small>	9.30 - 10.25 Zumba Gold R1	09.00 - 10.00 Qi - Gong R1	10.00 - 10.40 Body Workout R1	9.30 - 11.00 Yoga R2	10.00 - 10.55 Jumping Fitness *2 NEU R1
10.45 - 11.30 Pilates R1		10.45 - 11.45 Body ART meets Pilates R2	10.00 - 10.55 Yoga NEU R1	10.45 - 11.30 Wirbelsäulengym. R1	Samstag Spezial siehe Aushang	11.00 - 11.45 Pilates R1
11.00 - 12.00 Indoor - Cycling *2,3 R2			11.00 - 12.00 Faszientraining NEU R1			
15.00 - 16.30 Yoga R1	15.00 - 16.00 Wirbelsäulengym. R1			15.00 - 16.00 Wirbelsäulengym. R1		
16.30 - 19.30 Kinderbetreuung vom 29.09. - 14.10. findet keine Betreuung statt !						
17.45 - 18.25 Wirbelsäulengym. R1	17.30 - 18.55 Qi - Gong R2	18.00 - 18.55 Wirbelsäulengym. R1	17.00 - 17.55 Tai-Chi R2	18.00 - 18.55 Jumping Fitness *2 NEU R1		
18.00 - 18.55 Indoor-Cycling *2,3 R2	18.00 - 18.30 M.A.X. R1	18.15 - 18.40 Bauch Extrem R2	18.00 - 19.30 Tai-Chi Fächer Tanz NEU R2	19.00 - 19.55 Zirkeltraining *2 <small>Queenax</small>		
18.00 - 18.45 TRX Basic *2 <small>Queenax</small>	18.30 - 18.55 Stretching R1	18.45 - 19.45 Indoor - Cycling*2,3 R2	18.00 - 18.40 Body Workout R1	19.00 - 20.00 Indoor - Cycling*2,3 R2		
18.30 - 18.55 Faszientraining R1	19.00 - 20.00 Indoor - Cycling *2,3 R2	19.00 - 19.55 Mobilität & Faszientraining R1	18.45 - 19.25 Pilates R1			
19.00 - 20.00 Indoor - Cycling *2,3 R2	19.00 - 19.55 Jumping Fitness *2 NEU R1	19.00 - 20.00 TRX Mix *2 <small>Queenax</small>	19.30 - 20.30 Indoor - Cycling*2,3 R2			
19.00 - 19.55 Tai Bo R1	20.00 - 20.25 Bauch Extrem R1		19.30 - 20.30 ZUMBA R1			
19.00 - 20.00 TRX Fortgeschritten*2 R1						

BARTH
Sport Fitness Wellness Aerobie

Mahlastr. 96
67227 Frankenthal
Tel.: 06233 / 4579
info@fitness-barth.de
www.fitness-barth.de

Öffnungszeiten
ab 01.10.18 - 31.05.19

Mo. + Di. + Do 8.30 - 23.00
Mi. 7.00 - 23.00
Fr. 8.30 - 22.30
Sa. 8.30 - 20.00
So. 8.30 - 20.00
Feiertag siehe Aushang

gültig ab 01.10.2018

An Feiertagen finden keine Kurse statt! Bei weniger als 3 Teilnehmer findet der Kurs nicht statt!

Krankenkassen Präventionskurse auf Anfrage - Änderungen vorbehalten -

Bitte bei den Jumping Fitness Kursen früher da sein.

*2 die Teilnehmerzahl ist begrenzt - Voranmeldung an der Rezeption -

*3 bei zu wenig Teilnehmern wird der virtuelle Trainer (Beamer, Leinwand) aktiviert