

Vorläufiger KURSPLAN ab 27.05.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Die Kinderbetreuung entfällt bis auf weiteres!! Wir bitten um Verständnis!!

10.00 - 10.40 Bauch, Beine, Arme, Po R1		9.30 - 10.25 Zumba Gold R1	09.00 - 10.00 Qi - Gong R1	10.00 - 10.40 Bauch, Beine, Arme, Po R1	9.30 - 11.00 Yoga R2	10.00 - 10.40 Jumping Fitness *2 R1
10.45 - 11.30 Pilates R1		10.45 - 11.45 Body ART meets Pilates R2	10.00 - 10.55 Yoga R1	10.45 - 11.30 Wirbelsäulengym. R1	Samstag Spezial siehe Aushang	10.45 - 11.30 Wirbelsäulengym. R1
11.00 - 12.00 Indoor - Cycling *2,3 R2			11.00 - 12.00 Faszientraining R1			
15.00 - 16.30 Yoga R1	15.00 - 15.45 Wirbelsäulengym. R1			15.00 - 15.45 Wirbelsäulengym. R1		
	17.30 - 18.55 Qi - Gong R2	18.00 - 18.55 Wirbelsäulengym. R1	17.00 - 17.55 Tai-Chi R2			
17.45 - 18.25 Wirbelsäulengym. R1	18.00 - 18.30 M.A.X. R1	18.15 - 18.40 Bauch Extrem R2	18.00 - 19.30 Tai-Chi Fächer Tanz R2	18.00 - 18.55 Jumping Fitness *2 R1		
18.00 - 18.55 Indoor-Cycling *2,3 R2	18.30 - 18.55 Stretching R1	18.45 - 19.45 Indoor - Cycling *2,3 R2	18.00 - 18.40 Body Workout R1	18.00 - 19.00 Indoor - Cycling *2,3 R2		
	19.00 - 20.00 Indoor - Cycling *2,3 R2	19.00 - 19.55 Mobilität & Faszientraining R1	18.45 - 19.25 Pilates R1			
18.30 - 18.55 Faszientraining R1	19.00 - 19.55 Jumping Fitness *2 R1		19.30 - 20.30 Indoor - Cycling *2,3 R2			
19.00 - 20.00 Indoor - Cycling *2,3 R2	20.00 - 20.25 Bauch Extrem R1		19.30 - 20.30 ZUMBA R1			
19.00 - 19.55 Tai Bo R1						

BARTH
Sport Fitness Wellness Aerobic

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

Öffnungszeiten
ab 27.05.2020

Mo. + Di. + Do 8.30 - 22.00
Mi. 8.30 - 22.00
Fr. 8.30 - 22.00
Sa. 8.30 - 18.00
So. 8.30 - 18.00
Feiertag siehe Aushang

gültig ab 27.05.2020

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

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

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.