

Fitness und X´undheit ist leicht im easyFIT-Parsberg! – gültig ab 04.12.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche
	09.00 - 09.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch		9.00 - 9.30 Figurstraffung Zirkel		9.00 - 09.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch
9.40 - 10.40 YOGA				9.40 - 10.40 Bodyforming MIX Gymnastik		9.40 - 10.25 Arthrose-Weg! Gelenke, §20 Rücken Reha		9.40 - 10.40 Spinning (ab 09.11.18)	
					11.00 - 11.34 Straffungs-Zirkel incl. Rücken/Bauch			16.00 - 17.00 Zumba Toning	
	17.00 - 17.30 Osteoporo- rosezirkel	17.15 - 18.15 YOGA mit Helmut	17.00 - 17.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch		17.00 - 17.30 Figurstraff Zirkel		17.00 - 17.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch	17.30 - 18.30 BBP Mix Für Bauch, Beine & Po	17.00 - 17.30 Osteoporo- rosezirkel
18.30 - 19.30 Pump Figurstraffung	19.00 - 19.30 Figurstraffung Zirkel	18.20 - 19.20 Zumba		18.30 - 19.30 Bodystyling Straffung & Kraft		18.00 - 19.00 Hot Iron Pump Figur, Rücken			
19.35 - 20.30 Arthrose-Weg! Gelenke, §20 Rücken Reha		19.35 - 20.35 Hot Iron Pump Figur, Rücken	19.00 - 19.30 FIGUR incl. Rücken/Bauch	19.35 - 20.20 PILATES Rücken & Bauch	19.00 - 19.30 Figurstraffung Zirkel		19.00 - 19.30 Figurstraffung Zirkel	19.00 - 19.30 Straffungs- Zirkel	

Geöffnet: täglich, auch Sonn und Feiertage von **5.30-24** Uhr (Für Mitglieder),
Beratungs-/Probetermine, Mo-Fr von 8.30-12 und 16.30-20.30 Uhr Telefon: 09492-6282

Zusätzlich zahlt dir deine Kasse:
Fitness und X´undheit ist leicht im easyFIT-Parsberg!

10 Trainerstunden (Fitnessführerschein Prävention)
10 Trainerstunden für: Beine, Oberkörper, Wirbelsäule/Bauch, Ausdauer, Beweglichkeit, Trainingsprinzipien und Planung zum Erfolg!!

Montag: Immer 18.30 Uhr. Kursleitung Hans Habermann

