

Fitness und X´undheit ist leicht im easyFIT-Parsberg! – gültig ab 01.13.19

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

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