



# Kursplan



Fitness Center Lifestyle am Parkdeck in Neustadt  
... ein gutes Gefühl so fit zu sein!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 8:45 Zirkeltraining		8:00 - 8:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek		8:00 - 8:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek
9:00 - 9:45 Reha-Sport		9:00 - 9:45 Reha-Sport		9:00 - 9:45 Reha-Sport
16:00 - 16:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek	16:00 - 16:45 Reha - Lungensport	16:00 - 16:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek		
17:00 - 18:00 indoor cycling & Bauch spezial	17:00-18:00 Fitmix	17:00 - 18:00 Hot Iron™ I *YoungStar*		17:00 - 17:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek
18:00 - 19:00 Hot Iron™ II	18:00 -19:30 Maxi Bike *Kings Class*	18:00 - 19:00 Yin Yoga	18:00 - 19:00 Hot Iron™ I	
19:00 - 20:00 Yoga	19:00 - 20:00 Rückentraining indoor cycling		19:00 - 20:00 Pilates	
	20:00 - 21:00 Bauch-Beine-Po			

www.kursstudio.com

info@best-body-feeling.de

Fitness Center Lifestyle - Mühlstraße 20a - 07806 Neustadt an der Orla

**Kurszeiten:** Mo/Mi/Fr von 8:00-11:00 Uhr +++ Mo-Do von 16:00-21:00 Uhr +++ Fr von 16:00-18:00 **Wichtig! 24 Std. mit Chip geöffnet**