



Kursplan



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



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 8:45 Zirkel & Step		8:00 - 8:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek		8:00 - 8:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek
9:00 - 9:45 Zirkeltraining + Einweisung		9:00 - 9:45 Kurs "Bleib Fit"		9:00 - 9:45 Zirkel & Step
16:00 - 16:45 Zirkeltraining + Einweisung	16:00 - 16:45 Zirkeltraining + Einweisung	16:00 - 16:45 Zirkeltraining + Einweisung		
17:00 - 18:00 indoor cycling & Bauch spezial	17:00 - 18:00 Yin Yoga	17:00 - 18:00 Hot Iron™ I		17:00 - 17:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek
18:00 - 19:00 Hot Iron™ II	18:00 - 19:00 Bauch Spezial + Dehnung	18:00 - 19:00 Meditation - Meridian Yoga	18:00 - 19:00 Hot Iron™ I	
	19:00 - 20:00 Maxi Bike indoor cycling	 	18:15 - 19:15 Pilates	
	19:30 - 20:30 Rückentraining + BBP			

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**