



# Kursplan



Fitness Center Lifestyle am Parkdeck in Neustadt  
...scharfes Training für einen sexy Körper:)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8:00 - 8:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek		
9:00 - 9:45 Fit-Mix-Dehnung		9:00 - 9:45 Kurs "Bleib Fit"		9:00 - 9:45 Fit-Mix-Dehnung
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 Maxi Bike - indoor cycling	17:00 - 18:00 Hot Iron™ I	17:00 - 17:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek	17:00 - 18:00 HOT IRON CROSS™ *Kings Class*
18:00 - 19:00 Hot Iron™ II	18:00 - 18:30 Bauch spezial	18:00 - 19:00 Yin Yoga mit Katrin	18:00 - 19:00 Hot Iron™ I	
	18:30 - 19:30 Dehnung intensiv		19:30 - 20:30 Pilates mit Jeannine	
	19:30 - 20:30 Rückentraining + BBP mit Jeannine			

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**