



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		8:00 - 8:45 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek		
9:00 - 9:45 Fit-Mix-Dehnung		9:00 - 9:45 Kurs "Bleib Fit"		
16:00 - 16:45 Zirkeltraining + Einweisung	16:00 - 16:45 Zirkeltraining + Einweisung	16:00 - 16:45 Zirkeltraining + Einweisung	16:30 - 17:15 Spiralmuskulatur SMS Training nach Dr. Smisek	Fitness Center Lifestyle 24 / 7 geöffnet
17:00 - 17:45 indoor cycling & Bauch spezial	17:30 - 18:00 indoor cycling	17:00 - 18:00 Hot Iron™ I	17:30 - 18:00 TRX Dehnung	Zugang nur mit Chip
18:00 - 19:00 Hot Iron™ II	18:00 - 19:00 Hot Iron™ I mit Katrin	18:00 - 19:00 Yoga / Yin Yoga mit Katrin	18:15 - 19:15 Hot Iron CROSS™ *Kings Class*	
19:00 - 19:30 Faszien Yoga	19:30 - 20:30 Rückentraining + BBP mit Jeannine		19:30 - 20:30 Pilates mit Jeannine	

www.kursstudio.com

info@best-body-feeling.de

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

Studio ist 24 Std. - 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr geöffnet