

Kurs – Programm

FITNESS
for women

«LEBEN IST BEWEGUNG – BEWEGUNG IST ER-LEBEN»

| Tag | Was | Zeit |
|------------|---|---|
| Montag | Trampolin SLOW Trampolin POWER Trampolin POWER | 09.30 – 10.30 17.30 – 18.30 18.45 – 19.45 |
| Mittwoch | Trampolin individuell Functional Training Trampolin POWER | 09.30 – 10.30 18.00 – 18.45 19.00 – 20.00 |
| Donnerstag | Trampolin POWER ZUMBA | 18.15 – 19.15 19.30 – 20.15 |
| Freitag | Trampolin SLOW | 09.30 – 10.30 |
| Samstag | YOGA | 09.30 – 10.30 |



Kursbesuche (Trampolin) bitte im Kursordner einschreiben!
(Platzbeschränkung mit 11 Trampolins)

Alle Kurse sind im ABO-Preis inbegriffen.

Es können auch 10er- oder 20er Groupfitness-Pässe gelöst werden.

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mind. 4 Personen statt.