

Kurs – Programm

FITNESS
for women

«LEBEN IST BEWEGUNG – BEWEGUNG IST ER-LEBEN»

Tag	Was	Zeit
Montag	Trampolin SLOW Trampolin POWER Trampolin POWER	09.00 – 10.00 17.30 – 18.30 18.45 – 19.45
Mittwoch	Trampolin individuell Functional Training Trampolin POWER	09.00 – 10.00 18.00 – 18.45 19.00 – 20.00
Donnerstag	Trampolin POWER ZUMBA	18.15 – 19.15 19.30 – 20.15
Freitag	Trampolin SLOW	09.00 – 10.00
Samstag	YOGA	09.00 – 10.00



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.