

# Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Relax Sport- und Gesundheitsstudio

Untere Hauptstr. 10  
09385 Lugau



037295 67216  
studio@relax-sport.de

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
09:00 - 11:00 five®	09:00 - 11:00 five®	09:00 - 11:00 five®	14:00 - 14:45 Reha-Sport	10:00 - 10:55 LesMills BODYPUMP	10:30 - 11:25 LesMills BODYPUMP	
10:00 - 10:45 Wirbelsäulengymnast...	10:00 - 10:45 Rückengymnastik	09:30 - 10:15 Fit im Alltag	15:00 - 15:45 Ganzkörpergymnastik...	11:30 - 12:15 Reha-Sport		
11:00 - 11:45 Ganzkörpergymnastik...	11:00 - 11:45 Body Balance Pilate...	10:30 - 11:30 Ganzkörpergymnastik...	16:15 - 17:10 LesMills BODYPUMP	16:00 - 16:45 Zumba Kids		
17:15 - 18:00 Rückengymnastik	14:45 - 15:30 Wirbelsäulengymnast...	17:00 - 17:45 Rückengymnastik	17:30 - 18:30 Zumba	17:15 - 18:00 Wirbelsäulengymnast..		
18:15 - 19:15 Pilates	17:00 - 17:55 LesMills BODYPUMP	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	18:45 - 19:45 Step Aerobic	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
19:15 - 20:15 Cardiofitness	18:00 - 19:00 Fit im Alltag	19:00 - 19:30 Bauch X-Press	19:45 - 20:45 Pilates	19:00 - 19:30 Bauch - Rücken		
20:15 - 21:10 LesMills BODYPUMP	19:00 - 20:00 Indoor Cycling	19:30 - 20:30 Body Balance Pilate...				
	20:00 - 21:00 Bauch-Beine-Po	20:30 - 21:00 Core Training				

- Entspannung Bewe...
- Gesundheit
- Herz-Kreislauf T...
- Kraft
- Reha-Sport
- five®

Stand: 17.10.2017