Kursplan gültig ab 1. November 2011

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
10:15-11:15	10:15-11:15		10:30-11:30	10:15-11:15		10:15-11:15		10:00-11:00	10:15-11:15			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit		Indoor-Cycling	Rückenschule		Rückenfit		Pilates	ENJOY! Fit	11:00-12:00		Fatburner
11:15-11:45	11:30-12:30			11:15-11:45		11:15-11:45		11:00-11:30	11:30-12:30	Zumba®		11:30-12:30
Stretching	ENJOY! Fit			Stretch/Relax		Stretch/Relax		Stretch/Relax	ENJOY! Fit			Bodystyling
										Fitness	15:00:-16:00	
										15:30-17:00	Indoor-Cycling	
										Yoga		Raum 2
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-18:30	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19;00	18:00-19:00				11:30-12:30
Bodypower	Indoor-Cycling	Power-Shaping	Indoor-Cycling	Bauchkiller	Indoor-Cycling	Fat Attack	Indoor Cycling	BBP				ENJOY! Fit
				18:30-20:00			*für Einsteiger*					
19:00-20:00		19:00-20:00		YOGA		19:00-20:00		19:00-20:00	19:00-20:30			
BBP	19:30-20:30	Fit Boxing		20:15-21:15	19:30-20:30	Power Step F		Rücken "Plus"	Indoor-Cycling			
	ENJOY! Fit			Zumba®	ENJOY! Fit							

GOLDSTEIN APOTHEKE

hegewald AUGENOPTIK

ELEKTRO RUPPERT

HOCHHEIMER HOF

PROFTEX GmbH
Kälte-Klimatechnik & Gebäudeservice

ROHR-KANALREINIGUNG
Joachim Helbig
TAG UND NACHT SERVICE
Ziegelhütten Weg 33
60528 Frankfurt/Main
www.kanal-helbig.de
Tel.: 069/632433
Fax: 069/6314280
Mobil: 0171/7011059