



Fitness-Studio Erkheim

... und einfach Wohlfühlen

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

www.vital-erkheim.de

Kursplan:

gültig ab 01.10.2018

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>NEU: 9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym.</p> <p>9:45 – 10:45 Uhr Bauch-Beine-Po Tina ☺ ☹</p> | <p>9:15 – 10:00 Uhr REHA-Gymnastik</p> <p>10:00 - 10:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> | | <p>9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym.</p> <p>9:45 – 10:45 Uhr Bodystyling Tina ● ☺</p> | | | <p>10:00 – 14:00 Uhr Geräte- und Saunabereich geöffnet</p> |
| <p>17:30 – 18:30 Uhr IndoorCycling Elisabeth ☺ ● ab November</p> <p>18:45 – 19:30 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr Zirkeltraining Tina ☺ ●</p> | <p>NEU: 17:30 – 18:15 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ ab November</p> <p>18:15 – 18:45 Uhr FATBURNER Irmis ● ☺</p> <p>18:45 – 19:30 Uhr Bauch-Beine-Po Irmis ☺ ☹</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr IndoorCycling Heike / Günter ☺ ● ab Oktober</p> | <p>18:15 – 19:00 Uhr Cardio-Power Tina ☺ ☹</p> <p>19:00 – 19:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> | <p>17:15 – 18:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr MAX-Workout Heike ☺ ●</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Bodystyling Carina ☺ ●</p> <p>20:00 – 21:00 Uhr PILATES Carina ☺ ☹</p> | <p>18:30 – 19:30 Uhr IndoorCycling Elisabeth ☺ ● ab 14. September</p> | <p>14:00 – 18:00 Uhr Geräte- und Saunabereich geöffnet</p> | <p><u>Symbolerklärung</u> ☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau</p> <p><u>Kalorienverbrauch</u> ○ = wenig (bis 200 kcal) ☹ = mittlerer (200 – 400 kcal) ● = hoher (400 – 600 kcal)</p> |

Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt

Kursänderungen vorbehalten

