ab 14.10.20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Kursraum K1	09:00 - 10:00 Pilates/Rücken	08:45 - 9:45 Power Workout		08:45 - 09:45 Team Rowing*		09:15 - 10:45 Fitboxen		
	10:15 - 11:00 Zumba	10:00 - 11:00 Yoga für den Rücken	10:15 - 11:15 Rückenkurs	10:15 - 11:00 Bodystyling	09:00 - 10:30 Yoga		09:15 - 10:15 Team Rowing*	
	11:15 - 11:45 Faszientraining			11:15 - 12:00 Zumba Gold		11:00 - 11:45 Funktionelles Training*		
				16:00 - 16:30 Stretch & Relax				
	17:30 - 18:30 Cycling*	17:30 - 18:30 Rücken/Faszien*	18:00 - 18:30 Bauchtraining mit Uli	18:00 - 19:00 Yoga für den Rücken	18:00 - 19:00 Cycling*			
	19:00 – 20:30 Yoga	19:00 - 20:30 Fitboxen*	18:45 - 19:45 Bodyweight & Flex mit Uli	19:15 - 20:15 Cycling*				
Kursraum K2	18:00 - 18:45 Funktionelles Training*	18:00 - 18:45 Funktionelles Training* NEU		18:00 - 18:45 Funktionelles Training*			11:00 - 11:45 Funktionelles Training*	
		19:00 - 19:45 Funktionelles Training*						
Kursraum K3 Cycling Rowing		18:00 - 19:00 Cycling* NEU			09:15 – 10:15 Cycling*			
		19:15 - 20:15 Cycling*				18:00 - 19:00 Cycling*	10:45 - 11:45 Cycling*	
Trainings-fläche		11:00 - 11:45 Kraftausdauerzirkel						
	18:00 - 18:45 Kraftausdauerzirkel							

* nur mit Voranmeldung

Fitness Complete GmbH
Ringstraße 96
91126 Rednitzhembach

Tel: 09122 / 63123
www.fitness-complete.de
www.facebook.com/FComplete

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 08:00 - 22:00 Uhr
Sa & So: 09:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung für alle Kurse möglich
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Anmeldung immer max. 7 Tage vorher