

gültig ab 11.07.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum K1	09:00 - 10:00 Pilates/Rücken	08:45 - 09:45 Yoga für den Rücken		8:30 - 9:30 Team Rowing*			
	10:15 - 11:15 Zumba	10:00 - 11:00 Yoga für den Rücken	10:15 - 11:15 Rückenkurs	09:45 - 10:45 Bodystyling	09:00 - 10:30 Yoga	09:15 - 10:45 Fitboxen	09:15 - 10:15 Team Rowing*
				11:00 - 12:00 Zumba Gold			
		17:30 - 18:30 Rücken/Faszien*	18:00 - 18:30 Bauchtraining mit Uli	18:00 - 19:00 Yoga für den Rücken			
	19:00 - 20:30 Yoga	19:00 - 20:30 Fitboxen	18:30 - 19:30 Bodyweight & Flex mit Uli				
Kursraum K2	18:00 - 18:45 Funktionelles Training*	18:00 - 18:45 Funktionelles Training*		18:00 - 18:45 Funktionelles Training*		11:00 - 11:45 Funktionelles Training*	11:00 - 11:45 Funktionelles Training*
		19:00 - 19:45 Funktionelles Training*					
Kursraum K3					09:15 - 10:15 Cycling*		10:45 - 11:45 Cycling*
	17:30 - 18:30 Cycling*	18:00 - 19:00 Cycling*	18:45 - 19:45 Cycling*			18:00 - 19:00 Cycling*	
		19:30 - 20:30 Cycling*		19:15 - 20:15 Cycling*	18:00 - 19:00 Cycling*		
Trainingsfläche		11:00 - 11:45 Kraftausdauerzirkel	09:00 - 09:45 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 - 21:30 Uhr
 Sa & So: 09:00 - 20:00 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl für alle Kurse
 Anmeldung möglich für alle Kurse