

Kursplan



Stand: 08.04.2015

Tag	Zeit	Kurs
Mo	17.00 Uhr	Step Basic
	18.00 Uhr	BOP PLUS
	19.30 Uhr	Funktionsgymnastik (Reha)
	20.25 Uhr	Fatburner
Di	10.15 Uhr	Funktionsgymnastik (nur Reha 56)
	11.15 Uhr	Rücken Workout
	17.00 Uhr	BOP PLUS
	18.00 Uhr	Fatburner mit Step (HK)
	19.00 Uhr	Yoga
	20.00 Uhr	Rücken Workout (Rü)
Mi	11.00 Uhr	BOP PLUS
	17.00 Uhr	BOP PLUS
	18.00 Uhr	Step
	19.00 Uhr	Easy Aerobic
	20.00 Uhr	Pilates trifft Yoga
Do	11.00 Uhr	Rücken Workout (Rü)
	17.00 Uhr	Pilates
	18.00 Uhr	Funktionsgymnastik (nur Reha 56)
	19.00 Uhr	Rücken Workout (Rü)
Fr	16.00 Uhr	Funktionsgymnastik (Reha)
	17.00 Uhr	Fatburner (HK)
	18.00 Uhr	Functional Training
	19.00 Uhr	ZUMBA
Sa	11.15 Uhr	Funktionsgymnastik Reha
So	12.00 Uhr	Ladies-All-Express
	13.00 Uhr	Ladies-Weekend-Express

HK: Präventivkurs Herzkreislauftraining, Rü: Präventivkurs Rückentraining
Sonderkurse finden Sie unter „Aktuelles“ auf www.ladyfitness-berlin.de.

Lady Fitness

Helene-Weigel-Platz 13,
12685 Berlin-Marzahn

Tel.: 541 00 00 Fax: 541 00 20