

Kursplan+Trainer ab 17.10.2016 - Massa Fitness in 67292 Kirchheimbolanden - Tel.: 06352 - 753 72 42

Montag	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
09:15 Uhr	WSG	Johanna	
18:30 Uhr	Bodystyling	Miriam	
19:00 Uhr		Joachim	60 min.
19:00 Uhr	Kickboxen Erwachsene	Eugen	90 min.
19:30 Uhr	ZUMBA Fitness	Sylvia	

Dienstag	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sascha	
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Kiara	60 min.
18:30 Uhr	World Jumping	Miriam	
19:00 Uhr	Kickboxen	Sven	90 min.

Mittwoch	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
09:15 Uhr	Pilates	Dany	
10:15 Uhr		Dany	60 min.
18:30 Uhr	Yoga	Ilana	90 min.
18:30 Uhr	Bodystyling	Miriam	
19:00 Uhr	Kickboxen Erwachsene	Eugen	90 min.
19:30 Uhr	World Jumping	Miriam	
20:00 Uhr	Yogalates	Ilana	

Donnerstag	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Miriam	
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Kiara	60 min.
19:00 Uhr	Kickboxen	Sven	90 min.
19:00 Uhr		Karin	60 min.
19:15 Uhr	WSG	Sandra	
20:15 Uhr	Bauchex	Sandra	30 min.

Freitag	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
09:15 Uhr	WSG	Johanna	
18:30 Uhr	ZUMBA Fitness	Miriam	
19:30 Uhr	World Jumping	Miriam	

Samstag	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
Kurszeiten/-inhalte bitte den Aushängen entnehmen!			

Sonntag	Zusatz Kurszeiten/-inhalte bitte den Aushängen entnehmen!		
	Kurs Raum	Trainer	Indoorcycling
10:00 Uhr	Yoga	Ilana	90 min.
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sylvia	

Kursplan+Trainer ab 17.10.2016 - Massa Fitness in 67292 Kirchheimbolanden - Tel.: 06352 - 753 72 42

Kinderbetreuung:

Montag, Mittwoch und Freitag in der Zeit von 09:00 - 12:00 Uhr

Kurs Erklärungen

Bitte an Getränke & Handtuch denken

Kursdauer in der Regel immer 60 min (5 min incl. zum Kurswechsel)

Ohne Teilnehmer Anmeldungen können Kurse abgesagt werden!

Kurse an Samstagen; Sonntagen (außer YOGA) und Feiertagen werden gesondert ausgehängt und beworben!

Ausdauer **Kraft**

Indoorcycling - Ausdauertraining auf Indoorbikes "Tour de France"

ZUMBA Fitness - TanzWorkout mit Spaßfaktor

Bodystyl/Fatburner Bodystyl / Bauchex - Kräftigung mit Fettverbrennungseffekt

Pilates - Ganzheitliches Körpertraining

YOGA - Finde dein Inneres

Kickboxen - Kampfkunst für Erwachsene

Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit - sanfte Kräftigungs-/Dehnübungen

Specials siehe Aushänge (diese werden gesondert beworben)