

Kursplan ab 14.08.2017 - Massa Fitness in 67292 Kirchheimbolanden - Tel.: 06352 - 753 72 42

Montag	Kurs	Raum
09:00 Uhr	ab 01.09.2017 Reha	Squash 3
09:15 Uhr	WSG	Kurs Raum
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Squash 2
18:30 Uhr	Bodystyling	Kurs Raum
19:00 Uhr	Indoor Cycling	IC-Raum
19:00 Uhr	Kickboxen Erwachsene	Squash 2
19:00 Uhr	ab 01.09.2017 Reha	Squash 3
19:30 Uhr	ZUMBA Fitness	Kurs Raum

Dienstag	Kurs	Raum
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Kurs Raum
18:30 Uhr	World Jumping	Kurs Raum
19:30 Uhr	Strong by ZUMBA	Kurs Raum

Mittwoch	Kurs	Raum
09:00 Uhr	ab 01.09.2017 Reha	Squash 3
09:15 Uhr	Pilates	Kurs Raum
10:15 Uhr	Indoor Cycling	IC-Raum
18:00 Uhr	Yoga 90 min.	Squash 2
18:15 Uhr	ab 01.09.2017 Reha	Squash 3
18:30 Uhr	Bodystyling	Kurs Raum
19:30 Uhr	World Jumping	Kurs Raum

Donnerstag	Kurs	Raum
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Squash 2
19:00 Uhr	Kickboxen Erw.	Squash 2
19:00 Uhr	Indoor Cycling	IC-Raum
19:15 Uhr	WSG	Kurs Raum

Freitag	Kurs	Raum
09:15 Uhr	WSG	
18:30 Uhr	ZUMBA Fitness	
19:30 Uhr	World Jumping	

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

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

in 67292 Kirchheimbolanden - Tel.: 06352 - 753 72 42

Kurs Erklärungen

Bitte an Getränke & Handtuch denken

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

Rehakurse immer 45 min.

Kickboxen Erwachsene 90 min.

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 Fitne: 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

Reha - verschiedene Kurse mit zertifizierten Rehatrainern

Specials siehe Aushänge (diese werden gesondert beworben)