

Kursplan - Massa Fitness ab 01.04.2018

Montag	Kurs		
09:15 Uhr	WSG	Sina	60 min.
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Selim	60 min.
18:30 Uhr	Bodystyling	Miriam	60 min.
19:00 Uhr	Kickboxen Erw.	Selim	90 min.
18:30 Uhr	Indoor Cycling	Dirk	60 min.
19:30 Uhr	ZUMBA Fitness	Sylvia	60 min.

Dienstag	Kurs		
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sascha	60 min.
18:30 Uhr	World Jumping	Miriam	60 min.
19:30 Uhr	Strong	Miriam	60 min.

Mittwoch	Kurs		
09:15 Uhr	Pilates	Dany	60 min.
10:15 Uhr	Indoor Cycling	Dany	60 min.
18:15 Uhr	Yoga	Isabell	90 min.
18:30 Uhr	Bodystyling	Miriam	60 min.
19:30 Uhr	World Jumping	Miriam	60 min.

Donnerstag	Kurs	Squash 3	Indoorcycling
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Selim	60 min.
19:00 Uhr	Kickboxen Erw.	Selim	90 min.
18:30 Uhr	Indoor Cycling	Team	60 min.
19:15 Uhr	WSG	Sandra	60 min.

Freitag	Kurs	Squash 3	Indoorcycling
09:15 Uhr	WSG	Johanna	60 min.
18:30 Uhr	Zumba	Miriam	60 min.
19:30 Uhr	World Jumping	Miriam	60 min.

Samstag			
	Kurs Raum	Squash 3	Indoorcycling
Kurszeiten/-inhalte bitte den Aushängen entnehmen!			

Sonntag			
Zusatz Kurszeiten/-inhalte bitte den Aushängen entnehmen!			
	Kurs	Squash 3	Indoorcycling
10:00 Uhr	Yoga	Cynthia	90 min.
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sylvia	60 min.

Kursplan Massa 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)

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

Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit - sanfte Kräftigungs-/Dehnübungen

Bodystyl/Fatburner Bodystyl / Bauchex - Kräftigung mit Fettverbrennungseffekt

Pilates - Ganzheitliches Körpertraining

YOGA - Finde dein Inneres

Kickboxen - Kampfkunst für Erwachsene

Specials siehe Aushänge (diese werden gesondert beworben)

Drums Alive - kombiniert traditionelle Aerobicelemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln

Cross X - Funktionales Ganzkörpertraining mit Action & Spass

Nordic Walking - Bewegung / Koordination in der Natur mit Stöcken

BOKWA Fitness - Bokwa[®] Teilnehmer ziehen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während Sie ein anregendes und süchtiges Cardio Workout durchführen