

Kursplan

13.05.2024 - 19.05.2024

Gesund & Vital Sömmerda
 Stadtring 17
 99610 Sömmerda
 03634 - 3538522
 info@fitness-studio-soemmerda.de



Montag 13.05.2024	Dienstag 14.05.2024	Mittwoch 15.05.2024	Donnerstag 16.05.2024	Freitag 17.05.2024	Samstag 18.05.2024	Sonntag 19.05.2024
09:15 - 10:00 Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Pilates 17:30 - 18:15 Step Aerobic 18:15 - 19:00 Body Forming 19:00 - 20:00 Zumba 20:00 - 21:15 LesMills Bodypump	09:15 - 10:00 Reha-Sport 10:00 - 11:00 Yoga 18:00 - 18:45 Wirbelsäulengymnast... 19:00 - 20:00 Yoga - Pilates	09:15 - 10:00 Rücken-Gymnastik 10:00 - 10:45 Pump light 13:00 - 13:45 Reha-Sport 18:00 - 18:45 Reha - Zirkel	09:15 - 10:00 Frühsport 10:00 - 10:45 Reha-Sport 13:00 - 13:45 Reha-Sport 17:00 - 17:45 Reha-Sport 18:00 - 19:00 LesMills Bodybalanc... 19:00 - 19:45 HIIT the Beat	09:15 - 10:00 Body Balance 10:00 - 10:45 Dance Aerobic 11:00 - 11:45 Parkinson Reha 18:00 - 19:15 LesMills Bodypump		

■ Ausdauer
 ■ Entspannung
 ■ Figur
 ■ Fun & Dance
■ Gesundheit
 Kraft
 LesMills
 Reha-Sport

Stand: 18.05.2024