

Kursplan: Kursraum 2 Aschersleben

18.10.2021 - 24.10.2021

fitnesspark Aschersleben
Am Spittelsberg 6
06449 Aschersleben
03473 222084
info@fitnesspark-aschersleben.de



Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	Samstag 23.10.2021	Sonntag 24.10.2021
09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnast...	09:30 - 10:15 Reha	09:30 - 10:30 Bauch, Beine, Po	17:00 - 17:45 Reha	09:30 - 10:30 Fit ins WE		
10:45 - 11:15 Zirkel	14:00 - 14:45 Reha	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...	18:00 - 19:00 Power	10:45 - 11:15 Zirkel		
17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...	16:45 - 18:00 Yoga	18:00 - 18:15 Tabata	19:00 - 20:00 Balance	16:15 - 17:15 Fit & Shape		
18:00 - 19:00 Power	18:00 - 19:00 Zumba	18:15 - 19:15 Bauch, Beine, Po		17:15 - 18:00 Pilates		
19:00 - 20:00 Fit & Shape	19:00 - 19:30 Faszien- und Bewegl...	19:15 - 20:00 Rücken Rehaft		18:00 - 18:30 Entspannungstrainin...		
				18:45 - 19:30 CrossX		

Ausdauer
 Selbstverteidigu...

Figur

Gesundheit

Kraft

Stand: 19.10.2021