



KURSPLAN



gültig seit 25.04.2016

Montag 8.30 – 22.00		Dienstag 8.30 – 22.00		Mittwoch 8.30 – 22.00		Donnerstag 14.00 – 22.00		Freitag 8.30 – 22.00		Samstag 13.00-18.00
Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 1
Fit im Morgen 8.40 – 9.00				Fit im Morgen 8.40 – 9.00				Fit im Morgen 8.40 – 9.00		
	Rücken 9.10 – 9.50		Rücken 9.10 – 9.50		Rücken 9.10 – 9.50			ActiWeight 9.00 – 11.00 (Teilnahme nur bei Buchung)	Rücken 9.10 – 9.50	
Fit im Morgen 9.40 – 10.00			Zumba 10.10 – 11.00	Fit im Morgen 9.40 – 10.00						
	Rücken 10.10 – 10.50		Yoga 11.10 – 12.00						Pilates 10.10 – 11.00	BBP 13.30-14.15
			Rücken Einst. 14.30 – 15.15							Step/ Zumba ABC 14.15-15.00 Step gerade Woche
	Pilates 15.30 – 16.20				BBP 16.00 – 16.50					
	Rücken 16.30 – 17.20			ActiWeight 18.00 – 19.00 (Teilnahme nur bei Buchung)	Rücken 17.00 – 17.40		Rücken 16.30-17.20	Pfundekiller 17.00 – 17.30		
					Step 17.45 – 18.35	Pedalo 17.30 – 18.45				
	Langhantel 18.30-19.20	Pfundekiller 18.00 – 18.50	Rücken 18.00 – 18.50	ActiWeight 19.00 – 21.00 (Teilnahme nur bei Buchung)	BBP/Rücken 18.45 – 19.30	Pfundekiller 18.00 – 18.45			Rücken 17.45 – 18.35	Sonntag 13.00-18.00
Pfundekiller 19.00 – 20.00	Zumba 19.30-20.20	Zirkel F 19.30 – 20.30	Langhantel 19.00 – 19.50		Rücken 19.30 – 20.20	Langhantel F 19.00 – 19.50		BBP F 18.30 – 19.20	Pilates 18.45 – 19.30	
			Rücken 20.00 – 20.50					Zumba 19.30-20.20		

Fitnessclub Niesky - Fichtestraße 23a - 02906 Niesky - Telefon: 0 35 88 – 222 900

Rücken



Abnehmen



Fitness/Herz-
Kreislauf



Muskulatur



Figur



F

Fortgeschritten /
nicht für Einsteiger geeignet