

Kursplan ASC Fitness



gemeinsam.
In Bewegung!

Frauenstudio

gültig ab 01.02.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr 50 Plus (E) Sylvia		9.30 Uhr Rückenmobi (E) Sylvia	10.00 Uhr Denken & Bewegung (E) Annette	9.00 Uhr Pilates (E) Susi
9.30 Uhr 50 Plus (E) Sylvia	10.30 Uhr Zumba gold Aurora	10.30 Uhr * Spinning (E) Eva-Maria	11.00 Uhr Haltung & Bewegung (E) Annette	10.00 Uhr Pilates (E) Susi
10.30 Uhr Pilates (E) Aurora				
16.00 Uhr Cardio Party (E) Tanja ab 17.02.		16.00 Uhr Tabata (E) Jasmin		16.00 Uhr Functional (E) Annika
17.00 Uhr Skigym (F) Steffi	17.00 Uhr Step & Style (F) Kerstin	17.00 Uhr Zumba (E) Dany	17.00 Uhr Faszien (E) Annika	17.00 Uhr BBP (F) Lisa-Marie
18.00 Uhr Deep Work (F) Lisa-Marie	18.00 Uhr * Spinning (F) Vicky	18.00 Uhr Fatburner (F) Julia	18.00 Uhr M.A.X. (K) Dany	18.00 Uhr Rückenfitness (E) Claudia
19.00 Uhr Rückenfitness (E) Katja	19.00 Uhr Qi Gong (E) Katja	19.00 Uhr Dance & Style (F) Kerstin	19.00 Uhr Yoga (E) Nicole	
20.00 Uhr Mobility (E) Katja	20.00 Uhr * Pole Dance (E) Ela	20.00 Uhr Pilates (E) Kerstin		

* mit Anmeldung im Studio

(E) = Einsteiger
(F) = Fortgeschrittene
(K) = Könner

Unser Kursangebot am Wochenende findet ihr auf dem Zusatzblatt Wochenend-Special