

KURS - PLAN

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:15		WSG* (Reha) & Walking	BODY BAL. & mobitrain	WSG* (Reha)		
09:30	WSG*				mobitrain	
10:00		Fit in den Tag				
10:30	WSG* (Reha)		WSG*	BODY PUMP	WSG* (Reha)	BODY PUMP
11:00				CX WORX		
11:30						CX WORX
16:00						
16:30					BODY BALANCE	
17:00	BODY PUMP		GRIT STRENGTH	WSG (Reha)		
17:15						
17:30		WSG* (Reha)			GRIT STRENGTH	
17:45			CX WORX	BODY COMBAT	CX WORX	
18:15	CX WORX					
18:30	SPINNING	SH'BAM	SPINNING & SH'BAM	Step & Bauch, Beine, Po	SPINNING & SH'BAM	
18:45						
19:00	Aroha			BODY PUMP		
19:30	GRIT STRENGTH	BODY PUMP & Aroha	WSG* & Bauch Spezial	CX WORX & BODY BAL.	BODY PUMP	

*WSG - Wirbelsäulengymnastik



ALLGEMEINE INFOS

Telefon: (0 36 32) 60 09 85

Fax: (0 36 32) 60 09 75

E-Mail: info@lavitafitness.de

INTERNET: www.lavitafitness.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.: 09.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 13.00 - 18.00 Uhr

So.: 10.00 - 16.00 Uhr