



Bei Fragen stehen wir euch gerne vor Ort im Studio zur Verfügung, weitere Informationen findest du unter www.fitnessgym-erkroth.de

MORGEN- UND MITTAGKURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
M	D	M	D	F	S	S
Rückenfit 09:00-10:00		Bodystyle 10:00-11:00	Yoga 10:00-11:30	Fit 50 Plus 09:00-10:00		ZUMBA 10:30 -11 :30
Bauchattack 10:00-10:15		Reha-Sport 11:00-11:45		Bodyworkout 10:00-11:00	Fitness Special 11:15-12:45	Bodyworkout 11:30 -12:30
Bodyharmony 10:15-11:15		Reha-Sport 12:00-12:45		Yoga 11:00-12:00		Yoga 12:30-13:45
M	D	M	D	F	S	S

NACHMITTAG- UND ABENDKURSE

Reha Sport 16:00-16:45						
Reha Sport 17:00-17:45		Jumping 17:00-18:00	Jumping 17:00-18:00			
Bodystyle 18:00-19:00	Rückenfit 18:00-19:00	T-Bo 18:00-19:00	Bodyworkout 18:00-19:00	Step Aerobic 18:00-19:00		
Rückenfit 19:00-20:00	Step & Style 19:00-20:00	Bodyworkout 19:00-20:00	Bauchattack 19:00-19:30	Bodyworkout 19:00-20:00		
Langhantel Workout 20:00-21:00	ZUMBA 20:00-21:00		Langhantel Workout 19:30-20:30			
M	D	M	D	F	S	S

KURSRaum 2

	Functional Training 18:00-19:00		Functional Training 18:00-19:00	Indoor Cycling 18:00 -19:00		
	Functional Training 19:00-20:00	Indoor Cycling 19:30 - 20:30	Functional Training 19:00-20:00	Indoor Cycling 19:00-20:00		