

Gruppenfitnessplan

gültig ab 11.02.19



Home of Fitness / Fit for Life GmbH

Anton-Gies-Str. 4

88131 Lindau

Tel.: 08382/79798

Mail: info@home-of-fitness.biz

www.home-of-fitness.biz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 – 9:30 LES MILLS BODYPUMP		9:15 – 10:15 LES MILLS RPM	8:50 – 9:20 LES MILLS CXWORX	8:45 – 9:45 LES MILLS BODYPUMP	9:30 – 10:15 Rücken-Aktiv Reha	9:15 – 10:15 Yoga
10:00 – 10:45 Rücken-Aktiv Reha		10:30 – 11:15 Rücken-Aktiv Reha*	9:30 – 10:30 LES MILLS BODYBALANCE	10:00 – 11:00 LES MILLS RPM	10:30 – 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30 – 11:30 LES MILLS RPM
	10:30 – 11:30 Pilates			14:30 – 15:30 Karate (Vorschule)	11:45 – 12:45 LES MILLS RPM	
				15:30 – 16:30 Karate (6-8 Jahre)		
16:45 – 17:30 Rücken-Aktiv Reha*		16:10 – 17:05 LES MILLS RPM	16:30 – 17:15 Rücken-Aktiv Reha	16:30 – 17:30 Karate (8-13 Jahre)		
17:35 – 18:05 LES MILLS CXWORX	17:00 – 18:00 ZUMBA fitness	17:10 – 18:05 LES MILLS RPM	17:20 – 18:05 LES MILLS RPM	17:30 – 18:30 Karate (ab 13 Jahre)		
18:10 – 19:10 LES MILLS BODYCOMBAT	18:05 – 18:35 LES MILLS GRIT	18:15 – 19:00 Reha Sport allgemein	18:15 – 18:45 LES MILLS GRIT	18:40 – 19:40 LES MILLS BODYPUMP		
19:15 – 20:15 LES MILLS BODYPUMP	18:40 – 19:40 LES MILLS BODYPUMP		18:50 – 19:20 LES MILLS CXWORX			
20:15 – 21:15 LES MILLS BODYBALANCE	19:45 – 20:45 LES MILLS BODYBALANCE		19:25 – 20:25 LES MILLS BODYCOMBAT			

* = ausschließlich für Reha-Sport-Teilnehmer

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8:00-22:00 Uhr / Samstag & Sonntag 9:00-16:30 Uhr / Feiertage: 10:00-14:00 Uhr
Kinderbetreuung: Mo. 8:15-11:00 Uhr, Di. 9:30-11:45 Uhr, Mi. 9:00-11:30 Uhr, Do. 8:35-10:45 Uhr, Fr. 8:30-11:15 Uhr

offizielles Partnerstudio
von

