

Kursplan: Freihantelbereich

01.03.2021 - 07.03.2021

Fitness and more
Galgenbergsweg 2
24589 Nortorf
04392- 91 40 67
fam@fiamo.de



Montag 01.03.2021	Dienstag 02.03.2021	Mittwoch 03.03.2021	Donnerstag 04.03.2021	Freitag 05.03.2021	Samstag 06.03.2021	Sonntag 07.03.2021
09:00 - 10:30 Freihantelbereich	10:00 - 11:30 Freihantelbereich	10:00 - 11:30 Freihantelbereich	09:00 - 10:30 Freihantelbereich	10:00 - 11:30 Freihantelbereich	12:00 - 13:30 Freihantelbereich	10:00 - 11:30 Freihantelbereich
10:45 - 12:15 Freihantelbereich	11:45 - 13:15 Freihantelbereich	11:45 - 13:15 Freihantelbereich	10:45 - 12:15 Freihantelbereich	11:45 - 13:15 Freihantelbereich	13:45 - 15:15 Freihantelbereich	11:45 - 13:15 Freihantelbereich
12:30 - 14:00 Freihantelbereich	13:30 - 15:00 Freihantelbereich	13:30 - 15:00 Freihantelbereich	12:30 - 14:00 Freihantelbereich	13:30 - 15:00 Freihantelbereich	15:30 - 17:00 Freihantelbereich	13:30 - 15:00 Freihantelbereich
14:15 - 15:45 Freihantelbereich	15:15 - 16:45 Freihantelbereich	15:15 - 16:45 Freihantelbereich	14:15 - 15:45 Freihantelbereich	15:15 - 16:45 Freihantelbereich		15:15 - 16:45 Freihantelbereich
16:00 - 17:30 Freihantelbereich	17:00 - 18:30 Freihantelbereich	17:00 - 18:30 Freihantelbereich	16:00 - 17:30 Freihantelbereich	17:00 - 18:30 Freihantelbereich		17:00 - 19:00 Freihantelbereich
17:45 - 19:15 Freihantelbereich	18:45 - 20:15 Freihantelbereich	18:45 - 20:15 Freihantelbereich	17:45 - 19:15 Freihantelbereich	18:45 - 20:15 Freihantelbereich		
19:30 - 21:00 Freihantelbereich	20:30 - 22:00 Freihantelbereich	20:30 - 22:00 Freihantelbereich	19:30 - 21:00 Freihantelbereich	20:30 - 22:00 Freihantelbereich		
21:15 - 22:00 Freihantelbereich			21:15 - 22:00 Freihantelbereich			

- BBP
- Bootcamp
- Bungee Fitness
- DeepWork
- Fitnessboxen
- Flexi-Bar, BBP
- Functional Step ...
- Gesunder Rücken
- HIIT
- Indoor Cycling
- Jumping Fitness
- Langhantel-Worko...
- Mama & Baby
- Pilates
- Reha
- Rückenfit

Stand: 01.03.2021