

Kursplan: Sauna

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 Sauna	10:00 - 11:30 Sauna	10:00 - 11:30 Sauna	09:00 - 10:30 Sauna	10:00 - 11:30 Sauna	12:00 - 13:30 Sauna	10:00 - 11:30 Sauna
10:45 - 12:15 Sauna	11:45 - 13:15 Sauna	11:45 - 13:15 Sauna	10:45 - 12:15 Sauna	11:45 - 13:15 Sauna	13:45 - 15:15 Sauna	11:45 - 13:15 Sauna
12:30 - 14:00 Sauna	13:30 - 15:00 Sauna	13:30 - 15:00 Sauna	12:30 - 14:00 Sauna	13:30 - 15:00 Sauna	15:30 - 17:00 Sauna	13:30 - 15:00 Sauna
14:15 - 15:45 Sauna	15:15 - 16:45 Sauna	15:15 - 16:45 Sauna	14:15 - 15:45 Sauna	15:15 - 16:45 Sauna		15:15 - 16:45 Sauna
16:00 - 17:30 Sauna	17:00 - 18:30 Sauna	17:00 - 18:30 Sauna	16:00 - 17:30 Sauna	17:00 - 18:30 Sauna		17:00 - 19:00 Sauna
17:45 - 19:15 Sauna	18:45 - 20:15 Sauna	18:45 - 20:15 Sauna	17:45 - 19:15 Sauna	18:45 - 20:15 Sauna		
19:30 - 21:00 Sauna	20:30 - 22:00 Sauna	20:30 - 22:00 Sauna	19:30 - 21:00 Sauna	20:30 - 22:00 Sauna		
21:15 - 22:00 Sauna			21:15 - 22:00 Sauna			

- 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