ProVital

Kursprogramm

aktualisiert zum 16.9.2013 (Änderungen vorbehalten)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape	Move	Shape
9.00 Pilates		9.00 Pilates + 30 min Stretching				9.00 Pilates							
	10.00 Bodywork-out			10.00 Rücken Fit		10.00 Zumba®		9.30 BOP				11.00 Rücken Fit	
				11.00 *Classic Yoga 90 min.				10.30 Yoga				12.00 BOP	
13.00 Pilates	13.00 Zirkel 30 min.				13.00 Zirkel 30 min.					14.00 Thai-Bo			
										15.00 Press & Pull			
17.00 Rücken Fit							17.00 Zirkel 30 min.	17.00 Kettlebell 30 min.					
18.00 Press & Pull 45 min.		18.00 Speedball (auch für HH Mitglieder)	18.30 CrossFit-Zirkel 30 min.	18.00 Rücken Fit	18.00 Zumba®	18.00 Core & more	18.00 CrossFit-Zirkel 30 min.	18.00 Classic Yoga 90 min.					
19.00 Zumba®		19.00 Selbstvertei-digung (auch für HH Mitglieder)	19.00 Step 1	19.00 Press & Pull		19.00 Step Fatburner							
20.00 Yoga	20.00 Bauch Intensiv 30 min.			20.00 Pilates 90 min.									

Indoor Cycling

		11.00 Easy 45		11.00 Easy 45	10.30 Easy 45	10.15 Intervall 45
		18.00 Kondition 45				11.15 Easy 45
19.00 Easy 45			19.00 Kondition 45			

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Für leicht Fortgeschrittene geeignet.

Für Fortgeschrittene geeignet.