

Kursplan Pro Vital Hilstrup (gültig ab dem 05.10.2020)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 9.50 Pilates	09.00 - 09.50 Pilates	09.00 - 09.50 Rücken Fit	09.00 - 09.50 Pilates	09.30 - 10.20 BOP		10.15 - 11.00 IC Intervall
10.00 - 10.50 Pilates	10.00 - 10.30 Stretching	10.00 - 10.50 Rücken Fit	10.00 - 10.50 Pilates	10.30 - 11.30 Yoga		10.30 - 11.20 Rücken Fit
11.00 - 12.00 Body Art	10.00 - 11.00 Cross Fit	11.00 - 12.00 Yoga	11.00 - 12.00 Zumba	11.00 - 11.45 IC Easy Fatb.		11.15 - 12.00 IC Easy Fatb.
13.00 Zirkel		11.15 - 12.00 IC Easy Fatb.				11.30 - 12.20 Rücken Fit
17.00 - 17.50 Rücken Fit	17.00 - 18.00 Body Art	13.00 Zirkel	16.30 - 17.20 Faszien	17.00 - 17.50 Funkt. Zirkeltrain.	13.00 - 14.00 BOP	12.30 - 13.30 BOP
17.00 - 18.00 Cross Fit	18.15 - 19.15 Strong Nation	17.00 - 18.00 Cross Fit	17.30 - 18.15 IC Kondition	18.00 - 19.00 Yoga		
18.00 - 18.50 Press&Pull	19.15 - 20.00 IC Easy Fatb.	18.00 - 18.50 Rücken Fit	18.30 - 19.30 Strong Nation	19.15 - 20.15 Yoga		
18.00 - 18.45 IC Easy Fatb.		18.00 - 18.45 IC Kondition				
19.00 - 19.45 IC Easy Fatb.		19.00 - 19.45 IC Kondition				
19.00 - 19.50 Zumba						
20.00 - 21.00 Yoga						

Alle Kurse müssen telefonisch gebucht werden.

Montags bis freitags von 08.00 - 21.00 Uhr, samstags/sonntags von 10.00 - 17.00 Uhr kann für den gleichen und Folgetag je 1 Kurs der selben Art gebucht werden.

Freie Plätze können kurzfristig vor Ort gebucht werden.