

Aerobic-Stundenplan ab 1. März 2010

Kinderbetreuung:

Montag & Freitag 9.30 -12.00 Uhr Mittwoch 9.00-12.00

Kinderraum ist immer geöffnet



Wellness Fitness Aerobic Kraftsport

E= Einsteiger, M= Mittelstufe, F= Fortgeschrittene

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | | Sonntag | |
|---|---|--|---------------------------------------|--|---|---|--------|--|------------------------------------|---|--------|---------|--------|
| Saal 1 | Saal 2 | Saal 1 | Saal 2 | Saal 1 | Saal 2 | Saal 1 | Saal 2 | Saal 1 | Saal 2 | Saal 1 | Saal 2 | Saal 1 | Saal 2 |
| 9.00-10.00 Senioren WSG E | | | | 9.00-10.00 Pilates E/M/F | | | | 9.00-10.00 Senioren WSG E | | | | | |
| 10.00-11.00 Rücken Fit E/M/F | | | | 10.00-11.00 MoveYour Body E/M/F | | | | 10.00-11.00 Cardio Tone E/M/F | | | | | |
| 17.00-18.00 Body Workout E/M/F | | 17.30-18.00 Bauch Spezial E/M/F | | 18.00-19.00 BBP E/M/F | | 17.00-17.30 Swing Stick E/M/F 17.30-18.00 Bauch Spezial E/M/F | | 17.00-18.00 Rücken Fit E/M/F | | 14.00-15.00 Body Styling E/M/F | | | |
| 18.00-19.00 Power Mix E/M/F | 18.15-19.30 Indoor Cycling E/M/F | 18.00-19.00 BBP E/M/F | | 19.00-20.00 TaeBo E/M/F | 18.00- 19.15 Indoor Cycling E/M/F | 18.00-19.00 Body Workout E/M/F | | | | | | | |
| 19.00-20.15 TaeBo BootCamp M/F | | 19.00-20.00 Rücken Fit E/M/F | 19.00-20.30 Kick Boxen E/M/F | 20.15-21.15 Yoga E/M/F | | 19.00-20.00 Tae Bo Boot Camp Abs M/F | | | 19.00-21.00 Kick Boxen E/M/F | | | | |
| | | 20.15-21.45 Wing Tsun | | | | 20.15-21.45 Wing Tsun | | | | | | | |

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9.00-22.30 Uhr/ Mittwoch: 8.30-22.30 Uhr/ Freitag: 9.00-22.00Uhr/ Samstag, Sonntag:10-18Uhr

Kontakt:

La Fit, Ottostraße 1, 95448 Bayreuth
Tel.: 0921/66678 www.studio-lafit.de