

Kursplan gültig ab dem 30. April 2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
BodySpirit	BodyBalance	BodySpirit	BodyBalance	BodySpirit	BodyBalance	BodySpirit	BodyBalance	BodySpirit	BodyBalance	BodySpirit	BodyBalance	BodySpirit	BodyBalance
09.30 Cardio & Core ☺ 10.30 Gymnastik +		09.30 Zumba® Fitness 45 min 10.15 BBP 45 min		09.30 Yoga 75 min ☺ 10.30 Rücken & Figur 16.00 BBP ☺ 17.00 Rücken & Figur 18.00 Pilates 19.00 Body- Forming 19.00 Yoga 75 min		08.30 Body- forming ☺ 10.30 Gymnastik +		09.30 Step & Tone 10.30 Pilates 16.30 Step- Fatburner 17.30 Body- Forming 18.30 Trim & Tone 45 min ☺ 19.15 Rücken & Figur 20.00 Yoga 75 min			☺ 10.30 T.B.O. 15.00 Zumba® Fitness 16.00 Body- Forming		10.30 Yoga 75 min
17.00 Body- Forming 18.00 Rücken & Figur 19.00 Step- Fatburner 20.00 Bauch- training 30 min	17.15 Yoga 75 min 18.30 Pilates ☺ 20.00 Bauch- tanz	☺ 17.00 Zumba® Fitness 18.00 Zumba® Fitness 19.15 Cardio & Core 20.15 Body- Forming	17.45 Power Yoga										

☺
Specials
Zeiten
und
Inhalt
siehe
Aushang

Öffnungszeiten Club:

Mo, Mi, Fr 09:00 Uhr - 22:00 Uhr
Di + Do 07:00 Uhr - 22:00 Uhr
Sa + So 09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Wellness Oase:

Mo - Fr 10:00 Uhr - 21:45 Uhr
Sa + So 10:00 Uhr - 17:30 Uhr

Aktueller Kursplan & Specials:
www.loft-woman.de

Kurskoordination:

Katja Hermanns
Marei Kerner
hermanns@loft-woman.de

Zumba® and Zumba® Fitness are registered trademarks of Zumba Fitness, LLC

Cardio- Kurse

Bodyforming- Kurse

Rücken- & Wellness- Kurse

Yoga & Pilates

Milon- Betreuung siehe Aushang

★ Präventions- Kurse
- diese Kurse werden von vielen gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst -

☺ Best Age/ einfache Inhalte

