

Kursplan 4everFITNESS - Rostock ab 01.11.2016



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Bauch Beine Po 50	Wirbelsäule 50	Bauch Beine Po 50	Wirbelsäule 50	Yoga Helmut 50		
10:00	Wirbelsäule mit Regina 50	Body Workout 50	Wirbelsäule mit Regina 50	Bauch Express 25	Body Workout 50	Zumba David 50	
10:30							Bauch Express 25
11:00		Bauch Express 25				Body Pump David 50	
16:00	Body Jam David 50			Pilates Helmut 50			
16:30		Body Attack David 50	Body Workout 25		Body Pump Tine 50	Body Workout 50	
17:00	Yoga Helmut 50		Yoga Helmut 50	Zumba David 50			Body Pump Marko 50
17:30		Body Pump Marko 50			CXWORX Tine 25	Beweglichkeit 25	
18:00	Body Pump Tine 50	CXWORX Marko 18:30	Body Combat Felix 50	Body Pump David 50	Body Attack David 50		CXWORX Marko 25
18:30	Xycling Frank Einsteiger/Fatburner 18:30	Xycling + Core intensiv Frank 18:30	Xycling Tine 18:30	Xycling Frank Einsteiger/Fatburner 19:00	Xycling Frank Einsteiger/Fatburner 18:30		Body Attack Tine 50
19:00	CXWORX Tine 25	Body Combat Marko	Zumba Caro 50	Body Combat Marko 50	Body Jam Franzi 50		Xycling Marko 18:30
19:30	Body Balance Tine 30	Xycling intensiv Frank 19:30					Body Balance Tine 50
20:00	Step Karin 50		Body Jam David 50	Body Balance Marko 30			

4everFITNESS - Rostock

Kröpeliner Straße 57
18055 Rostock
www.4everfitness.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 06:00 – 24:00 Uhr, Sa & So und an Feiertagen 07:00 – 21:00 Uhr

Tel.: 0381 / 25 23 90 17
Fax: 0381 / 25 23 90 19
E-Mail: rostock@4everfitness.de

Erklärungen:
25: 25 Minuten
30: 30 Minuten
50: 50 Minuten