






































Dès le 9 Janvier 2012

Cours collectifs de Fitness / Gruppenkurse Fitness

Ab 9. Januar 2012

	LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENDREDI FREITAG	SAMEDI SAMSTAG	DIMANCHE SONNTAG
MATIN MORGEN	 Body Pump 9:20 - 10:15 E	 Abdos Killer 8:55 - 09:15 E	 C. A. F. 8:20 - 9:15 E	 CX 30 8:45 - 9:15 E			
	 Tai Chi 9:30 - 10:30 D	 Body Balance 9:20 - 10:15 E	 Pilates 9:20 - 10:15 E	 Body Step 9:20 - 10:15 E	 Body Pump 9:20 - 10:15 E	 Body Pump 10:30 - 11:30 E	 Body Sculpt 10:30 - 11:30 E
MIDI MITTAG	 Step Sculpt 12:15 - 13:00 E	 CX 30 12:15 - 12:45 E	 Gymstick 12:15 - 13:00 E	 Body Step 12:15 - 13:00 E	 CX 30 12:15 - 12:45 E		
APRES-MIDI NACHMITTAG	 Body Sculpt 14:00 - 14:55 E	 Abdos Killer 17:15 - 17:35 E					
	 Step Sculpt 17:40 - 18:25 E	 Body Sculpt 17:40 - 18:25 E		 Body Step 17:40 - 18:25 E	 Abdos Killer 17:35 - 17:55 E		
SOIRÉE ABEND	 Body Combat 18:30 - 19:25 E	 Body Step 18:30 - 19:25 E	 Body Pump 18:00 - 18:55 E	 Body Jam 18:30 - 19:25 E	 Gymstick 18:00 - 18:55 E		
	 Body Pump 19:30 - 20:25 E	 Tai Chi 19:00 - 20:00 D	 Pilates 19:00 - 20:00 E	 Body Pump 19:30 - 20:25 E			
		 Body Balance 19:30 - 20:25 E		 Tai Chi 20:00 - 21:00 D			

 Renforcement musculaire
Perte de poids / Silhouette
 Cardio-vasculaire
Perte de poids / Silhouette
 Bien-être / Equilibre
Relaxation / Souplesse
 Santé

E => salle Energy
H => salle Harmony
D => Dojo 1