

Dornierstraße 3
78532 Tuttlingen
Tel.: 0 74 61 - 16 34 13
www.fitnessforum.de

KURS-PLAN

Stand: 15.01.2012



P = Präventionskurs \$20, 10 Einheiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00 Uhr Power Dumbell (M) Kerstin	08.15 - 09.15 Uhr Wirbelsäule (M) Silke P	08.45 - 10.00 Uhr Step/Zumba (F) Cordula	09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäule Petra P	9.00 - 10.00 Uhr Power Dumbell (M) Kerstin		
10.00 - 10.45 Uhr Thai-Bo-Step Kerstin	09.40 - 10.40 Uhr Wirbelsäule P	10.00 - 11.00 Uhr Pilates (F) Petra P	10.10 Uhr Bauch intensiv	10.00 - 10.45 Uhr Thai-Bo-Step Kerstin		10.30 - 11.30 Uhr Indoor-Cycling Harika/Heike
17.15 Uhr Bauch intensiv	09.20 Uhr Bauch intensiv	17.15 Uhr Bauch intensiv				
17.30 - 18.30 Uhr Step & Work (M) Sabine	18.15 Uhr Bauch intensiv	17.30 - 18.30 Uhr Bodystyling (E/F) Daniela & Jörg		17.00 - 18.30 Uhr Yoga Franz	15.00 - 16.00 Uhr Power Dumbell (M) Nadine	
18.30 - 19.30 Uhr Step (E/M) Jörg	18.30 - 19.30 Uhr Bodylates (E/M) Petra P	18.30 - 19.00 Uhr Indoor-Cycling (E) Jörg	18.30 - 19.30 Uhr Zumba Alice	18.30 - 19.30 Uhr Zumba Charlotte		
19.30 - 20.30 Uhr Indoor-Cycling (M) Jörg	19.30 - 20.30 Uhr Power Dumbell (M) Alice	19.00 - 20.30 Uhr Indoor-Cycling (F) Jörg	19.30 - 20.00 Uhr Bauch Workout (E/M)	19.30 - 20.30 Uhr Thai Box Nadine/Michael		
	20.30 - 21.30 Uhr Wirbelsäule (M) Thomas P		20.00 - 21.00 Uhr Wirbelsäule (M) Daniela P			

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
08.00 - 23.00 Uhr

Samstag & Sonntag
09.00 - 19.00 Uhr

Feiertags
09.00 - 17.00 Uhr
An Feiertagen bitte unsere
Aushänge beachten.

Kinderbetreuung:
Montag - Freitag
09.00 - 12.00 Uhr

Samstag
14.00 - 18.00 Uhr

(E) Einsteiger
(M) Mittelstufe
(F) Fortgeschrittene

Kids Aktiv
Mittwoch 15.00 - 16.00
Freitag 15.00 - 16.00

