

Kursplan Winter 2017 / 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 - 09.00 L ★		08.00 - 09.00 M ★★		08.00 - 09.00 L ★		
feel young		Hot Iron		feel young		
09.00 - 10.00 M ★★	09.15 - 10.15 L ★★		09.15 - 10.15 L ★	09.00 - 10.00 M ★★★	09.30 - 10.30 L ★★	
deepWork	Gesunder Rücken		Spinning	Step	powerCircle	
	10.30 - 11.30 L ★		10.30 - 11.30 L ★★	10.00 - 10.30 L ★★	10.30 - 11.00 L ★★	
	Spinning		Gesunder Rücken	coreTraining	coreTraining	

A.F.C. Fitness - Hotline: 0316 / 68 22 62
an den Feiertagen entfallen alle Kurse

VIEL SPASS!

17.30 - 18.30 L ★★	17.30 - 18.30 L ★★	17.30 - 18.30 S ★★	17.30 - 18.30 L ★★	17.30 - 18.30 M ★★
deepWork	Body Fit	active Step	Body Workout	deepWork
18.30 - 19.00 L ★★	18.30 - 19.00 L ★★	18.30 - 19.00 L ★★	18.30 - 19.45 L ★★	18.30 - 19.00 L ★★
coreTraining	coreTraining	coreTraining	fasziLates	coreTraining
19.00 - 20.00 M ★★	19.00 - 20.00 L ★★	19.00 - 20.00 L ★★		19.00 - 20.00 L ★★
basic Step	Pump 'n Iron	Hot Iron		Gesunder Rücken
	20.00 - 21.00 L ★★★		20.00 - 21.00 L ★★	
	Spinning		Spinning	
Herz - Kreislauf	Kräftigung	Herz - Kreislauf u. Kräftigung	Kräftigung u. Mobilisation	

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 5.30 - 22.00
Di, Do 9.00 - 22.00
Sa, So, FT 9.00 - 13.00
u. 16.00 - 20.00

Intensität:

★ ➔ mäßig anstrengend
★★ ➔ anstrengend
★★★ ➔ sehr anstrengend

Schwierigkeitsgrad:

L ➔ leicht
M ➔ mittel
S ➔ schwer