

Kursplan

Stunde	Mo	Di	Mi	Do	Fr
8.30-9.30	Rücken Fit	*	Pilates (Matte)	*	Body Fit
9.45-10.45	Rücken Fit	*	Rücken Fit	*	Cardio Step
11.00-17.00	*	*	*	*	*
16.30-17.30	Pilates (Matte)	Fitness für die Hüfte (16.00 - 17.00)	Walking/ Nordic Walking	*	*
17.45-18.45	Rücken Fit	Cardio Step	Rücken Fit	*	Rücken Fit
19.00-20.00	Rücken Fit	Rücken Fit	Body Fit	*	Body Fit
20.15-21.15	Body Fit	Body Fit	Body Fit	*	*

Wechselnde Kursthemen auf Anfrage

*Swingvibe, Pilates Gerätetraining, Allegro mit Tower, Chair, Ladder Barrel und TRX, Personal Training nach Vereinbarung

Dienstag und Donnerstag Kurse und Training im Pilates plus in Schönaich

BEWEGUNGSSTUDIO
FITNESS plus



Schulstr. 13 · 72654 Neckartenzlingen
 Fon+Fax 07127 22221
www.fitness-pilates-plus.de · info@fitness-pilates-plus.de