

Kursplan

3. Trimester 2017

		September				Oktober				November				Dezember				
Kurs	Anzahl Std.	KW 36	KW 37	KW 38	KW 39	KW 40	KW 41	KW 42	KW 43	KW 44	KW 45	KW 46	KW 47	KW 48	KW 49	KW 50	KW 51	KW 52
Montag	15	04.09.	11.09.	18.09.	25.09.	02.10.	09.10.	16.10.	23.10.	30.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.	18.12.	25.12.
08.30 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
09.45 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
16.30 Pilates (Matte)			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
17.45 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
19.00 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
20.15 Body Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Dienstag	14/1	12.09.	19.09.	26.09.	03.10.	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.	12.12.	19.12.		
08.30 *			o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
16.00 Fitness für die Hüfte			o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
17.45 Cardio Step			o	o	o	Tag der deutschen Einheit	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
19.00 Rücken Fit			o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
20.15 Body Fit			o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Mittwoch	14/1	13.09.	20.09.	27.09.	04.10.	11.10.	18.10.	25.10.	01.11.	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.	06.12.	13.12.	20.12.		
08.30 Pilates (Matte)			o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o
09.45 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o
16.30 Walking / Nordic Walking			o	o	o	o	o	o	Allerheiligen	o	o	o	o	o	o	o	o	o
17.45 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o
19.00 Body Fit			o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o
20.15 Body Fit			o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o
Donnerstag	15	14.09.	21.09.	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	26.10.	02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.		
08.30 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
09.45 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
17.45 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
19.00 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
20.00 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Freitag	15	15.09.	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.	20.10.	27.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.	15.12.	22.12.		
08.30 Body Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	o		
09.45 Cardio Step			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	o		
17.45 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	o		
19.00 Body Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	o		

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

