



KURSPLAN

96215 Lichtenfels

Tel.: 09571/739112

Mo.: 08.00 - 22.00 Uhr
 Di.: 08.00 - 13.00 Uhr
 15.00 - 22.00 Uhr
 Mi.: 08.00 - 22.00 Uhr
 Do.: 08.00 - 13.00 Uhr
 15.00 - 22.00 Uhr
 Fr.: 08.00 - 22.00 Uhr
 Sa.: 13.00 - 18.00 Uhr
 So./Feiertage: 09.00 - 12.00 Uhr

Saunaöffnungszeiten:
 Mo. - Fr.: ab 17.30 Uhr
 Di.: DAMENSAUNA
 Sa.: ab 15.00 Uhr
 So.: ab 09.30 Uhr

Kinderbetreuung:
 Mo./Mi./Fr. 08.30 - 11.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.35 Fitness-Zirkel	09:40 Zumba® A	09:00 Rückenschule A		09.40 Bodytoning A		10.15 Power Pump F
09.40 SpinRacing Pulsgesteuertes Fettstoffwechsel- Training * A	17.30 – 18.00 Kickboxen Leicht Fortgeschrittene Raum II				14.00 Fatburner-Mix A	
	18.00 – 18.30 Kickboxen Sparring Raum II					
	18.30 – 19.30 Mixed Fight Raum II		17:00 Yoga Basics A	17.00 Step A		
18.00 Bauch,Beine,Po A	18.00 Hip-Hop A	18.00 Zumba® A	18.00 Yoga Flow & Relax F	18.00 Pilates A		
19.00 Power Pump A	19.00 Aerobic-Freestyle A	19.00 Bauch,Beine,Po A	19.00 Zumba® A	19.00 Zumba A		
20.00 SpinRacing Pulsgesteuertes Fettstoffwechsel-Training * A	20.00 SpinRacing A	20.00 Rückenschule A	20.00 SpinRacing Herzfrequenz- gesteuertes Intervall- Training *	18.00 - 20.00 Kickboxen A Raum II		

A Alle F Fortgeschrittene * Pulsgurt

No. 49

www.sportstudio-highlight.de