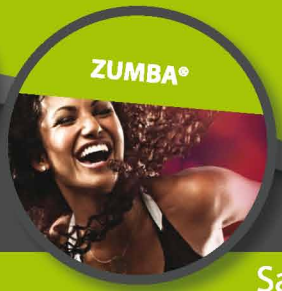
KURSPLAN

Öffnungszeiten:
Montag: 08:00 - 22:00 Uhr
Dienstag: 08:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch: 08:00 - 22:00 Uhr
Donnerstag: 08:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 22:00 Uhr
Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr
Samstag: 13:00 - 18:00 Uhr
Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Kinderbetreuung:
Mo, Mi, Fr: 08:30 - 11:30 Uhr

Saunaöffnungszeiten:
Mo, Mi, Do, Fr: 17:30 - 22:00 Uhr
Dienstag: 17:30 - 22:00 Uhr (DAMENSAUNA)
Samstag: 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag: 09:30 - 12:00 Uhr



Montag

17.15 Uhr
Boxen Kinder

18.15 Uhr
Boxen
Anfänger + Fortgeschrittene
Raum II

18.50 Uhr
IRON SYSTEM ®
B+F+P

*L = siehe Levelverteilung

*A = Anmeldung erforderlich

Dienstag

9.30 – 10.30 Uhr
Zumba ®
B+F+P

18.30 Uhr
Kickboxen+Boxen
Sparring
Raum II

19.15 Uhr
IRON SYSTEM ®
Outdoor
*L+A B+F+P

20.00 – 21.00 Uhr
Rückenschule
B+F

B Beginner

Mittwoch

9.10 – 10.10 Uhr
Rückenschule
B+F

17.30 – 18.15 Uhr
Yoga Basic
B+F+P

18.00 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

19.05 – 20.05 Uhr
Bauch/Beine/Po
B

20.10 – 21.10 Uhr
Pilates
B+F+P

F Fortgeschritten

Kursplan No. 44

Donnerstag

9.30 – 10.30 Uhr
Mobility
B+F+P

17.55 Uhr
IRON SYSTEM ®
*L B+F+P

19.05 – 20.05 Uhr
Zumba ®
B+F+P

19.00 Uhr
Kickboxen
Anfänger + Fortgeschrittene
Raum II

P Profis

Freitag

9.00 – 10.00 Uhr
Bodytoning
B

18.00 – 18.55 Uhr
STep + STyle
B+F+P

19.05 – 20.20 Uhr
bodyART ®
B+F+P

17.00 Uhr
Boxen Kinder

18.00 Uhr
Kickboxen
Anfänger
Raum II

Samstag

13.10 - 14.10 Uhr
athleticMOVES
F+P

Sonntag

9.05 – 10.05 Uhr
IRON SYSTEM
*L B+F+P

9.30 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

10.20 -11.20 Uhr
PowerPump
B+F

Fitness erleben

Sportstudio Highlight

Pabstenweg 10 · 96215 Lichtenfels
Hotline 0 95 71 - 73 91 12
www.sportstudio-highlight.de