

KURSPLAN

Öffnungszeiten:

Montag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Dienstag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Mittwoch: 08:00 - 22:00 Uhr
 Donnerstag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr
 Sonntag: 09:00 - 18:00 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 - 18:00 Uhr



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

17.15 Uhr
Boxen Kinder

9.30 - 10.30 Uhr
Zumba®
B+F+P

9.10 - 10.10 Uhr
Rückenschule
B+F

9.30 - 10.30 Uhr
yogaCORE
B+F+P

9.00 - 10.00 Uhr
Bodytoning
B

13.10 - 14.10 Uhr
athleticMOVES
F+P

18.15 Uhr
Boxen
Anfänger + Fortgeschrittene
Raum II

18.30 Uhr
Kickboxen+Boxen
Sparring
Raum II

17.30 - 18.45 Uhr
yogaBASIC
B+F+P

17.55 Uhr
HOT IRON 1®
*L B+F+P

18.00 - 18.55 Uhr
STep + STyle
B+F+P

Sonntag

18.50 Uhr
HOT IRON 2®
B+F+P

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

18.00 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

19.05 - 20.05 Uhr
Zumba®
B+F+P

17.00 Uhr
Boxen Kinder

9.05 - 10.05 Uhr
HOT IRON 1®
*L B+F+P

20.00 - 20.45 Uhr
faszienFIT
B+F+P

20.00 - 21.00 Uhr
Rückenschule
B+F

18.50 - 19.50 Uhr
Bauch/Beine/Po
B

19.00 Uhr
Kickboxen
Anfänger + Fortgeschrittene
Raum II

18.00 Uhr
Kickboxen
Anfänger
Raum II

9.30 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

*L = siehe
Levelverteilung

*A = Anmeldung
erforderlich

B Beginner

F Fortgeschritten

P Profis

Kursplan No. 44



Sportstudio
Highlight

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

Fitness erleben