

# KURSPLAN

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo 08:00 - 22:00 Uhr  
 Di 08:00 - 22:00 Uhr  
 Mi 08:00 - 22:00 Uhr  
 Do 08:00 - 22:00 Uhr  
 Fr 08:00 - 22:00 Uhr  
 Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
 So 09:00 - 18:00 Uhr

## KINDERBETREUUNG

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

## SAUNAÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Mi, Do, Fr 17:30 - 22:00 Uhr  
 Di 17:30 - 22:00 Uhr (Damen)  
 Sa 15:00 - 18:00 Uhr  
 So 09:30 - 18:00 Uhr

Pabstenweg 10  
 96215 Lichtenfels  
 ☎ 0 95 71 / 73 91 12  
 sportstudio-highlight.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 - 10.00 Uhr IndoorCycling B+F+P	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
17.00 Uhr Boxen Kinder	18.30 Uhr Kickboxen+Boxen Sparring Raum II	17.30 - 18.45 Uhr yogaBasic B+F+P	17.55 Uhr HOT IRON Cross® *L B+F+P	18.00 - 18.55 Uhr STep + STyle B+F+P	
18.15 Uhr Boxen Anfänger + Fortgeschrittene Raum II	19.15 Uhr HOT IRON 2® *L B+F+P Outdoor-Kurs	18.00 Uhr Laufgruppe Treffpunkt lt. Laufplan	19.05 - 20.05 Uhr Zumba® B+F+P	17.00 Uhr Boxen Kinder	
18.50 Uhr HOT IRON 1® *L 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	
20.00 - 20.45 Uhr faszienFIT B+F+P		20.00 - 21.15 Uhr bodyART B+F+P	20.10 - 21.10 Uhr IndoorCycling B+F+P	19.00 Uhr BodyFlexxx B+F+P	
	*L = siehe Levelverteilung	B Beginner	F Fortgeschritten	P Profis	
		Kursplan No. 44			

## SONNTAG

9.05 - 10.05 Uhr  
HOT IRON 1  
\*L B+F+P

9.30 Uhr  
Laufgruppe  
Treffpunkt lt. Laufplan

10.20 - 11.20 Uhr  
PowerPump  
B+F

This is **FITNESS.**



STRENGTH



CARDIO



BODY & MIND