

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 *L B+F+P	9.30 - 10.30 Uhr Zumba® *L B+F+P	9.10 - 10.10 Uhr Rückenschule *L B+F	9.30 - 10.30 Uhr yogaCORE *L B+F+P	09.00-10.00 Uhr Bodytoning *L B	10.30 - 11.30 Uhr athleticMOVES *L F+P Ab 15.09.2023
17.15 Uhr Boxen Kinder	18.30 Uhr Kickboxen+Boxen Sparring Raum II	17.30 - 18.45 Uhr yogaBasic *L B+F+P	17.55 Uhr HOT IRON 2® *L B+F+P	15.50 - 16.50 Uhr Self-Defense Kickboxen Kinder	
18.30 Uhr Boxen *L B+F Raum II	18.50 Uhr HOT IRON Cross® *L B+F+P	18.00 Uhr Laufgruppe Treffpunkt lt. Laufplan	19.05 - 20.05 Uhr Zumba® *L B+F+P	17.00 Uhr Boxen Kinder	
18.00 - 18.45 Uhr faszienFIT *L B+F+P	20.00 Uhr Rückenschule *L B+F	18.50 - 19.50 Uhr Bauch/Beine/Po *L B	19.00 Uhr Kickboxen *L B+F Raum II	18.00-18.55 Uhr STep&STyle *L B+F	9.05 - 10.05 Uhr HOT IRON 1® *L B+F+P
18.55 - 19.55 Uhr Strong REPublic® *L B+F+P		20.00 - 21.15 Uhr bodyART *L B+F+P	20.10 - 21.10 Uhr IndoorCycling *L B+F+P	18.00 Uhr Kickboxen *L B Raum II	9.30 Uhr Laufgruppe Treffpunkt lt. Laufplan
	*L = siehe Levelverteilung			19.00 Uhr BodyFlexxx *L B+F+P	10.20 -11.20 Uhr PowerPump *L B+F
Kursplan No. 47		B Beginner	F Fortgeschritten	P Profi	

SONNTAG

This is **FITNESS.**



STRENGTH



CARDIO



BODY & MIND