

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

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

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



MONTAG

09.00 - 10.00 Uhr
IndoorCycling
B+F+P

17.15 Uhr
Boxen Kinder

18.30 Uhr
Boxen

Anfänger + Fortgeschrittene
Raum II

18.00 - 18.45 Uhr
faszienFIT
B+F+P

18.55 - 19.55 Uhr
Full Body
Functional Workout
im Wechsel mit
IndoorCycling
B+F+P

Neu Start ab:10.08.26

Kursplan No. 55

DIENSTAG

9.30 - 10.30 Uhr
Zumba®
B+F+P

18.50 Uhr
Kickboxen+Boxen
Sparring Raum II

18.40 Uhr
HOT IRON 1®
*L B+F+P

20.00 Uhr
Rückenschule
B+F

*L = siehe
Levelverteilung

MITTWOCH

9.10 - 10.10 Uhr
Rückenschule
B+F

17.30 - 18.45 Uhr
yogaBasic
B+F+P

18.00 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

18.50 - 19.50 Uhr
Bauch/Beine/Po
B

17.30 - 18.30 Uhr
Kinder+Jugend-
Kickboxen
Anfänger + Fortgeschrittene

B = Beginner

DONNERSTAG

9.30 - 10.30 Uhr
yogaCORE
B+F+P

17.55 Uhr
HOT IRON Cross®
*L B+F+P

19.05 - 20.05 Uhr
Zumba®
B+F+P

18.30 Uhr
Kickboxen Raum II
Anfänger + Fortgeschrittene

20.10 - 21.10 Uhr
IndoorCycling
B+F+P

F = Fortgeschritten

FREITAG

09.00-10.00 Uhr
Bodytoning B

18.00-18.55 Uhr
STep&STyle B+F

17.00 Uhr
Boxen Kinder

18.00 Uhr
Kickboxen
Anfänger
Raum II

P = Profi

SAMSTAG

10.30 - 11.30 Uhr
Pilates
F+P

SONNTAG

9.05 - 10.05 Uhr
HOT IRON 2
*L B+F+P

9.30 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

10.20 -11.20 Uhr
PowerPump
B+F

This is **FITNESS.**

