

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

Pabsteweg 10
96215 Lichtenfels
☎ 0 95 71 / 73 91 12
sportsstudio-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	09.00-10.00 Uhr Bodytoning B	10.30 - 11.30 Uhr Pilates E+F+P
17.15 Uhr Boxen Kinder	18.30 - 20.30 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	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
18.30 Uhr Boxen Anfänger + Fortgeschrittene Raum II	18.50 Uhr HOT IRON 1® *L B+F+P	18.00 Uhr Laufgruppe Treffpunkt lt. Laufplan	19.05 - 20.05 Uhr Zumba® B+F+P	17.00 Uhr Boxen Kinder	
18.00 - 18.45 Uhr faszienFIT B+F+P	20.00 Uhr Rückenschule B+F	18.50 - 19.50 Uhr Bauch/Beine/Po B	18.30 - 20.30 Uhr Kickboxen Raum II Anfänger + Fortgeschrittene	18.00 Uhr Kickboxen Anfänger Raum II	
18.55 - 19.55 Uhr Full Body Functional Workout im Wechsel mit IndoorCycling B+F+P		17.30 - 18.30 Uhr Kinder+Jugend- Kickboxen Anfänger + Fortgeschrittene	20.10 - 21.10 Uhr IndoorCycling B+F+P		
Kursplan No. 55	*L = siehe Levelverteilung	B Beginner	F Fortgeschritten	P Profi	

This is **FITNESS.**



STRENGTH



CARDIO



BODY & MIND