

# KURSPLAN

## Öffnungszeiten:

Montag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Dienstag: 08:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 22:00 Uhr  
 Mittwoch: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Donnerstag: 08:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 22:00 Uhr  
 Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Samstag: 13:00 - 18:00 Uhr  
 Sonntag: 09:00 - 12:00 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 - 12:00 Uhr

## KURSE



## ZUMBA®



### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

### Samstag

**09.00 Uhr**  
**IndoorCycling**  
 B+F+P

Pulsgesteuertes  
 Fettstoffwechsel-Training \*

**17.15 Uhr**  
**Boxen Kinder**

**18.15 Uhr**  
**Boxen**

Anfänger + Fortgeschrittene  
 Raum II

**17.50 Uhr**  
**IronSystem® B+F+P**  
 siehe Levelverteilung

**19.00 Uhr**  
**athleticMOVES™**  
 F+P

**20.00 Uhr**  
**IndoorCycling**  
 B+F+P

Pulsgesteuertes  
 Fettstoffwechsel-Training \*

**9.30 Uhr**  
**Zumba® B+F+P**

**18.30 Uhr**  
**Kickboxen+Boxen**  
 Sparring  
 Raum II

**19.30 Uhr**  
**i-PENSA®**  
 Fortgeschrittene  
 Raum II

**17.50 Uhr**  
**Cardio-Zirkel B+F**

**18.50 Uhr**  
**Hot Iron 1® B+F+P**

**20:00 Uhr**  
**Rückenschule B+F**

**B Beginner**

**Kursplan No. 41**

**8.00 Uhr**  
**Aerobic-Fatburner**  
 B+F

**9.10 Uhr**  
**Rückenschule B+F**

**18.00 Uhr**  
**IronSystem® B+F+P**  
 siehe Levelverteilung

**19.00 Uhr**  
**Bauch/Beine/Po B**

**20.00 Uhr**  
**DAYO® B+F+P**

**F Fortgeschritten**

**\* Pulsgurt**

**17.00 Uhr**  
**Yoga Basic B+F**

**18.00 Uhr**  
**Yoga Flow F+P**

**19.00 Uhr**  
**Zumba® B+F+P**

**19.00 Uhr**  
**Kickboxen**

Anfänger + Fortgeschrittene  
 Raum II

**20.00 Uhr**  
**IndoorCycling**  
 B+F+P

Pulsgesteuertes  
 Fettstoffwechsel-Training \*

**P Profis**

**09.00 Uhr**  
**Bodytoning B**

**18.00 Uhr**  
**Step&Tone B+F**

**19.00-20.15 Uhr**  
**bodyART® B+F+P**

**17.00 Uhr**  
**Boxen Kinder**

**18.00 Uhr**  
**Kickboxen**

Anfänger  
 Raum II

**13.10 Uhr**  
**IronSystem® B+F+P**  
 siehe Levelverteilung

**14.15 Uhr**  
**deepWORK® F+P**

### Sonntag

**9.10 Uhr**  
**Hot Iron 1® B+F+P**

**9.30 Uhr**  
**Laufgruppe**  
 Treffpunkt lt. Laufplan

**10.15 Uhr**  
**PowerPump**  
 B+F

## SPASS



Sportstudio  
**Highlight**

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