

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