

Aerobic-Stundenplan ab 3. Oktober 2011

Kinderbetreuung:

Montag & Freitag 9.30 -12.00 Uhr Mittwoch 9.00-12.00

Kinderraum ist immer geöffnet



Wellness Fitness Aerobic Kraftsport

E= Einsteiger, M= Mittelstufe, F= Fortgeschrittene

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2
9.00-10.00 Senioren WSG E				9.00-10.00 Pilates E/M/F				10.00-11.00 Cardio Tone E/M/F					
10.00-11.00 Rücken Fit E/M/F				10.00-11.00 Latin Moves E/M/F									
17.00-18.00 Body Workout E/M/F		17.30-18.00 Bauch Spezial E/M/F		18.00-19.00 BBP E/M/F		17.30-18.00 Bauch Spezial E/M/F		17.00-18.00 Zumba E/M/F	16.30-17.30 Yoga (nach Aushang) E/M/F	10.30-11.30 Step & Style E/M/F			
18.00-19.00 Power Mix E/M/F	19.15-20.30 Indoor Cycling E/M/F	18.00-19.00 BBP E/M/F		19.00-20.00 TaeBo E/M/F	18.00-19.15 Indoor Cycling E/M/F	18.00-19.00 Body Workout E/M/F	18.00-19.00 Da F.u.n.k. 9-13Jahre E/M/F						
19.00-20.15 TaeBo BootCamp M/F		19.00-20.00 Rücken Fit E/M/F	19.00-20.30 Kick Boxen E/M/F			19.00-20.00 Tae Bo Basic E/M/F	19.00-20.00 Da F.u.n.k. 14-18Jahre E/M/F		19.00-21.00 Kick Boxen E/M/F				
		20.15-21.45 Wing Tsun E/M/F				20.15-21.45 Wing Tsun E/M/F	20.00-21.00 Da F.u.n.k. ab 18Jahre E/M/F						

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9.00-22.30 Uhr/ Mittwoch: 8.30-22.30 Uhr/ Freitag: 9.00-22.00Uhr/ Samstag, Sonntag:10-18Uhr

Kontakt:

La Fit, Ottostraße 1, 95448 Bayreuth
Tel.: 0921/66678 www.studio-lafit.de