




Fitletix COVID-19 Kursplan stand vom 14.05.2020

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9	00	Pilates 1 (Patricia)		Pilates 1 (Jacky)	Core-Body- Workout (Dimitrios)		
	30						
10	00	Pilates 2 <i>optional</i> (Patricia)		Beginn 9:45 Uhr Pilates 2 (Jacky)		Functional Body 1 (Dimitrios)	Pilates 1 (Judith)
	30						
11	00					Beginn 10:45 Uhr Functional Body 2 (Dimitrios)	Beginn: 11:20 Uhr Pilates 2 (Judith)
	30						
12	00		Functional Body 1 (Dimitrios)				Crosstraining (Dimitrios)
	30						
13	00		Beginn 12:45 Uhr Functional Body 2 (Dimitrios)				
	30						
17	00						
	30						
18	00			Pilates (Jacky) <i>optional</i> Online	Fitnessboxen (Dimitrios)		
	30						
19	00	Body Workout (Dimitrios)	Crosstraining (Dimitrios)		Body HIIT (Dimitrios)		
	30						
							

Fitletix-Kursplan – stand 01.12.2019

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	00				Rücken-Fitness (Jacky) Beginn: 09:15 Uhr			
	30			Pilates (Jacky)				
10	00	Pilates (Patricia)					Functional Body Training (Dimitrios)	Cardio Workout (Heike)
	30							
11	00						Pilates (Heike)	
	30							
12	00		Functional Body Training (Dimitrios)				Crosstraining (Dimitrios)	
	30							
13	00							
	30							
17	00							
	30							
18	00				Fitnessboxen (Dimitrios)			
	30			Pilates (Jacky)				
19	00	Body Workout (Dimitrios)	Crosstraining (Dimitrios)			Body HIIT (Dimitrios)		
	30							
20	00	Bauch-Rücken Special (Dimitrios)	Crosstraining* (Dimitrios) <small>*Anmeldung erforderlich</small>		Body HIIT* (Dimitrios) <small>*Anmeldung erforderlich</small>			
	30							

Fightletix-Kursplan - stand 01.12.2019

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11	00						Box- und Kickboxtraining
	30						
15	00		Kinderboxen & Selbstverteidigung U6-U11			Kinderboxen & Selbstverteidigung U6-U11	
	30						
16	00		Kinderboxen & Selbstverteidigung U12-U15			Kinderboxen & Selbstverteidigung U12-U15	
	30						
18	00		Thaiboxen		Fitnessboxen		
	30	Boxtraining				Luta Livre / Mixed Martial Arts	
19	00						
	30						
20	00	Mixed Martial Arts (Pro)		Mixed Martial Arts (Pro)	Mixed Martial Arts (Pro)		
	30						
21	00						
	30						