



Fitletix-Kursplan – stand 01.08.2021

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9	00			Core-Body-Workout (Dimitrios) 9:00 Uhr			
	30				Pilates (Jacky) 9:30 Uhr		
10	00	Pilates (Laaya) 10:00 Uhr				Functional Body Training (Dimitrios) 10:00 Uhr	
	30						
11	00						Pilates Gruppe 1 (Judith) 11:15 Uhr
	30						
12	00		Functional Body Training (Dimitrios) 12:00 Uhr				Pilates Gruppe 2 (Judith) 12:05 Uhr
	30						
13	00						
	30						
17	00						
	30						
18	00				Fitnessboxen (Dimitrios) 18:00 Uhr		
	30			Pilates (Judith) 18:00 Uhr			
19	00	Body Workout (Nimet) 19:00 Uhr	Crosstraining (Dimitrios) 19:00 Uhr		Body HIIT (Dimitrios) 19:00 Uhr		
	30						
20	00		Crosstraining* (Dimitrios) 20:00 Uhr <small>*Anmeldung erforderlich</small>		Body HIIT* (Dimitrios) 20:00 Uhr <small>*Anmeldung erforderlich</small>		
	30						

Fightletix-Kursplan - stand 01.08.2021

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11	00						Box- und Kickboxtraining 11:00 Uhr
	30						
15	00						
	30						
16	00						
	30						
18	00				Fitnessboxen 18:00 Uhr		
	30			Ringen 18:30 Uhr			
19	00	Boxen 19:00 Uhr					
	30						
20	00	Mixed Martial Arts (Pro)		Mixed Martial Arts (Pro)	Mixed Martial Arts (Pro)		
	30						
21	00	Mixed Martial Arts (Pro)		Mixed Martial Arts (Pro)	Mixed Martial Arts (Pro)		
	30						