

KURSPLAN La vida

gültig ab 01.08.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00 - 10:00 Cross-Fit	9:30 - 10:30 Cross-Fit	9:00 - 10:00 Pilates		9:00 - 10:00 Bodyworkout	
10:00 - 10:45 Reha Sport		10:00 - 11:00 Funktionelles Training		10:15- 11:30 Faszien-Training	
11:00 - 12:00 Nordic-Walking			17:00-18:00 Uhr Physio-Move		12:00 - 13:00 Zumba
18:00- 19:00 Indoor Cycling	18:15 - 19:00 Pilates	18:15 - 19:15 Bodytoning	18:15 - 19:15 Bodyworkout	17:00 - 18:00 Indoor Cycling	
19:00 - 19:45 Body & Spirit	19:00 - 19:45 Bodyforming	19:15 - 20:15 Faszien-Pilates	19:15 - 20:00 Reha Sport		
20:00 - 20:45 Rücken Fit	19:45 - 20:30 Fight-Club-Fitness	20:15 - 21:15 Zumba	20:00 - 21:00 Zumba		

Fitnessoase La vida

Hammoorer Weg 24 22941 Bargtheide

Telefon: (04532) 28 78 64 Mobil: 0175 644 15 01 www.fitnessoase-la-vida.de

Öffnungszeiten Studio:

montags - freitags 9:00 - 22:00 Uhr

sonntags 10:00 - 20:00 Uhr

samstags 12:00 - 20:00 Uhr

feiertags 12:00 - 16:00 Uhr

Ausdauer

Kraft

Fun

Rücken & Reha

Achtsamkeit