

Kursplan

11.02.2019 - 17.02.2019

Logo-Fit
Ringstr. 1
23758 Oldenburg
04361 2224
info@logo-fit.de



Montag 11.02.2019	Dienstag 12.02.2019	Mittwoch 13.02.2019	Donnerstag 14.02.2019	Freitag 15.02.2019	Samstag 16.02.2019	Sonntag 17.02.2019
08:30 - 09:15 TRX® Gold	09:00 - 09:45 Rückenschule	09:00 - 09:30 Bauch X-Treme	09:00 - 09:45 Rückenschule	08:35 - 09:35 Spiking		
09:15 - 10:15 Fle-xx Dich!	10:00 - 10:45 Rückenschule	09:00 - 09:30 TRX® Gold	09:30 - 10:15 Fle-xx Dich!	09:45 - 10:30 Fitnesscocktail		
16:00 - 16:45 Very Special Aerobi...	11:00 - 11:45 Spiking	09:30 - 10:15 Fitnesscocktail mit...	09:30 - 10:45 Yoga	10:00 - 10:45 Rückenschule		
17:00 - 17:45 Rückenschule	14:00 - 15:30 Kinderbetreuung	17:00 - 17:45 Rückenschule	10:00 - 10:45 Spiking Starter ink...	11:00 - 11:45 Spiking mit Slim Be...		
18:00 - 18:45 TRX®	17:00 - 18:15 Pilates	17:45 - 19:00 Yoga	10:00 - 11:30 Kinderbetreuung	17:15 - 18:00 Rückenschule		
19:00 - 20:00 Spiking	17:15 - 17:45 TRX®	18:00 - 19:00 Spiking	16:00 - 17:00 Fle-xx Dich!	18:00 - 18:20 Faszientraining		
19:00 - 19:45 Fle-xx Dich!	18:45 - 19:45 Spezial Workout	19:15 - 20:00 Rückenschule	18:00 - 19:00 Spiking	19:00 - 20:00 Power Hour		
			18:00 - 19:00 Spiking Pro			
			19:15 - 20:00 Tabata Trail			

■ Kraft & Ausdauer...
 ■ Muskelaufbau
 ■ Purer Spass
 ■ Rücken, Gelenke,...

Stand: 15.02.2019