




## MONTAG

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
09:45	Bodystyling	45 min.	

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
17:00	Pilates	45 min.	
18:00	Pilates	45 min.	
18:00	LesMills Bodypump	45 min.	
19:00	Jumping Fitness	45 min.	
19:00	Wirbelsäulengymnastik	45 min.	






## DIENSTAG

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
09:00	Faszien Fitness & Flexibilität	45 min.	
10:00	Pilates	45 min.	




 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
18:00	Workout	60 min.	
18:00	Flex & Flow	45 min.	
19:00	Stepaerobic Fortgeschritten	45 min.	

## MITTWOCH

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
09:45	Stretching & Mobilisation	45 min.	




 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
18:00	Jumping Fitness	45 min.	
18:00	Hatha Yoga	45 min.	
19:00	LesMills Bodypump	45 min.	
19:00	Yin Yoga	45 min.	

## DONNERSTAG

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
09:00	Workout	60 min.	
09:30	Gesunder Rücken	60 min.	

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
18:00	Workout	60 min.	
18:00	Pilates	45 min.	
18:00	Tabata	30 min.	
18:35	Bodystyling	45 min.	
19:25	Wirbelsäule Relax	45 min.	

## FREITAG

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
09:00	Jumping Fitness	45 min.	
10:00	Bauch-Beine-Po	45 min.	

## SAMSTAG

 Uhrzeit	Kurs	Länge	Art
09:30	Special Kurs	45 min.	

Optionaler Tag! Bitte Online-Kursplan beachten!

AMMERFIT   
Fitness & Gesundheit

# KURSPLAN – WINTER

Gültig von November bis April.




Tagesaktuelle Änderungen und die Anmeldung zu Kursstunden findest du im **Online-Kursplan** oder in unserer App (eversports).

» **Legende:**

 POWER-Kurse

 CARDIO-Kurse

 MOVE-Kurse

 AGILITY-Kurse

 SPECIAL-Kurse



www.ammerfit.de



info@ammerfit.de



08807 / 92 88 55