

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

10.00-11.00 Uhr  
Pilates 

10.00-11.00 Uhr  
Indoorcycling   
Einsteiger  
Fortgeschrittene

10.00-11.00 Uhr  
Rückenfit  
Wirbelsäulen-  
gymnastik

1.Mai - 31. August  
Terminvereinbarung  
Lauftreff, Radfahren  
& Walking

10.30-11.30 Uhr  
Indoorcycling  
Own Zone



18.30 - 19.15 Uhr  
Step-Workout  
**NEU!**




16.30 - 17.30 Uhr  
Taekwon Do  
für Kinder ab 4 Jahren



16.45 - 18.15 Uhr  
Taekwon Do  
für Kinder ab 4 Jahren

18.00 - 19.00 Uhr  
Acti-Fit-Kick  
**NEU!**

16.30 - 17.30 Uhr  
Pilates 


 = für Einsteiger  
geeignet



19.15 - 19.45 Uhr  
Bauchkiller   
**NEU!**

18.30 - 19.25 Uhr  
Muscle Fire


18.00 - 19.00 Uhr  
Indoorcycling  
Own Zone

19.00 - 19.30 Uhr  
Bauchkiller 

17.45 - 18.45 Uhr  
Indoorcycling  
Own Zone  
Fatburner

Alle Kurse finden ab  
3 Teilnehmer statt.  
Bitte in die Liste an  
der Theke eintragen.



19.45 - 20.15 Uhr  
Einsteiger   
Indoorcycling

19.30 - 20.30 Uhr  
Rückenfit  
Wirbelsäulen-  
gymnastik

19.15 - 20.00 Uhr  
B.B.Po

19.30 - 20.30 Uhr  
YOGA

Anmeldung zu den  
Kursen auch gerne  
per Telefon oder  
per e-mail

06136 • 1503  
studio@acti-fit.de

