SPORTPARK ERFURT

Kursplan

*gültig ab 01.04.2022

MO	DI	MI	DO	FR
	Core Xpress 08:30 – 09:00 Uhr K (Raum 1)			
Bodystyling 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)	Mobility 09:00 – 09:45 Uhr BM (Raum 1)	Rücken Fit 09:30 – 10:30 Uhr K (Raum 1)		Rücken Fit 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)
Geräte Fit 10:00 – 10:45 Uhr K (Fitnessfläche)				Qi Gong 10:00 – 10:45 Uhr BM (Raum 1)
BBP & more 17:30 – 18:30 Uhr K (Raum 1)	BBP & more 17:00 – 18:00 Uhr K (Raum 1)	Geräte Fit 17:30 – 18:15 Uhr K (Fitnessfläche)	Core Workout 17:15 – 18:00 Uhr K (Raum 2)	
Yoga 18:30 – 19:30 Uhr BM (Raum 2)	Intensivzirkel & Faszientraining 18:00 – 18:45 Uhr F/C (Raum 2)	Indoor Cycling 18:30 – 19:30 Uhr C (Cardio Raum)	Mobility 18:05 – 18:50 Uhr BM (Raum 2)	Indoor Cycling 18:00 – 19:00 Uhr C (Cardio Raum)
	Rücken Fit 19:30 – 20:30 Uhr K (Raum 1)			

K	Kräftigung	C	Herz-Kreislauf-Training
BM	Body & Mind	F	Funktionelles Training