



Sommer - Kursplan 2022 ab 01.04.2022

Öffnungszeiten:

Mo-Fr.: 9:00-21:00

Sa: 10:00-18:00

Beginn 01.04.2022

So, FT: 09:00-18:00

alb-fit

Bei den Thermen 2

72574 Bad Urach

Telefon: 07125 - 94 36 41

Internet: www.albthermen-fitness.de

e-mail: trainer@albthermen.de

🕒	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	🕒	SAMSTAG	SONNTAG
10:00	10:00 - 10:45 Fit in den Morgen	10:00 - 10:45 Rückenkonzept	10:15 - 11:00 Good Morning Workout	10:00 - 11:30 Yoga in den Tag	10:00-10:45 Body-Styling	10:00		
11:00	11:00 - 11:45 Fit in den Morgen	11:00 - 11:45 Balance & Stretching			11:00 - 11:45 Spinning	11:00		
16:30								
17:30	17:30-18:15 Bauch/Beine/Po		18:00-18:45 Spinning	17:00-17:45 Langhantelworkout	17:00 - 18:00 Zumba			
18:15- 18:45								
18:00	18:30-19:00 Stretching							
19:00	19:15-20:30 CROSS - Workout	19:00-20:30 Yoga						
20:00								
21:00								
<p>Unsere Kurse sind für jeden Fitness-Zustand geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, bei uns hat jeder einen Platz!</p>						<p>Bitte beachten Sie die Aushänge an den Infotafeln!</p>		