



Herbst/Winter - Kursplan 2022 ab 01.10.2022

Öffnungszeiten:

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

Sa: 10:00-18:00

Beginn 01.10.2022

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	10:00 - 10:45 Good Morning Workout	10:00 - 11:30 Yoga in den Tag	10:00 - 10:45 Body-Styling		
11:00	11:00 - 11:45 Fit in den Morgen	11:00 - 11:45 Balance & Stretching			11:00 - 11:45 Spinning		
17:00	17:30 - 18:15 Bauch/Beine/Po			17:00-17:45 Langhantel- workout			
18:00			18:00-18:45 Spinning	18:00 - 18:30 AQUAFITNESS			
18:30	18:30 - 19:00 Stretching			18:30 - 19:30 Boxen			
19:00	19:15 - 20:30 Cross - Workout	19:00 - 20:30 Yoga					
	Unsere Kurse sind für jeden Fitness-Zustand geeignet.					Bitte beachten Sie die Aushänge an den Infotafeln!	