

KURSPLAN DER FITNESS WORLD NÖRDLINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.10 Rehasport		09.10 Rehasport		09.10 Wirbelsäule	
10.00 Pilates		10.00 Rehasport		09.10 Rehasport	
11.05 Rehasport		10.50 Rehasport		10.15 Rehasport	
17.25 Rehasport		17.40 Rehasport		11.05 Rehasport	15.00 Indoorcycling
18.15 Indoorcycling	19.00 Bauch, Beine, Po	18.30 Rehasport	18.15 Indoorcycling	17.45 Yoga	Pause von Mitte April bis Mitte Oktober
18.15 Rehasport	20.30 Yoga	19.30 Pilates	18.40 Rehasport		
19.30 Rehasport			19.30 Rehasport		
19.30 Starker Rücken					

