



# TOP FORM CLUB KURSPLAN

Tel.: 04102/1368

## Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 8.00 bis 22.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 21.00 Uhr

Samstag 12.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		09.15 – 10.30 Crossline Rückenfit	09.15 – 10.15 Rückenfit	09.15 – 10.30 CrosslineRückenfit	09.00 – 10.30 Crossline Figurfit		
10:00	09.00 – 10.30 Crossline Figurfit	10.30 – 11.30 Fit ab 60	09.00 – 10.30 Crossline Figurfit				
11:00				10.30- 11.30 Fit ab 60 Rücken			11.00 – 12.00 Fat Burner
12:00							
13:00						13.30- 14.45 Yoga- Rishikesh	
14:00		17.00 – 18.00 Crossline Rückenfit					
15:00					16.30-17.00 Bauchexzess	14.00-15.30 <b>Neu</b> Crossline Figurfit	
16:00	17.30- 19.00 <b>Neu</b> Crossline Figurfit	17.30-19.00 Rückenschule (Krankenkassen)		17.30- 19.00 <b>Neu</b> Crossline Figurfit	17.00-18.00 <b>Neu</b> Zumba		
17:00	17.00– 17.30 Bauchexzess		17.45 – 18.45 Langhantel-Workout	17.00 – 18.00 <b>Neu</b> Bauch+Beine+Po	18.00 – 19.00 <b>Neu</b> Crossline Rückenfit		
18:00	17.30 – 18.15 <b>Neu</b> Bauch+Beine+Po	18.30-19.30 Crossline Rückenfit	18.45- 19.45 Indoor Cycling	18.00 – 19-15 Fitness-Boxen	18.00 – 19.00 Indoor Cycling		
19:00	18.15 – 19.15 <b>Neu</b> Zumba	19.00– 20.30 Yoga - Rishikesh	20.00- 21.30 Thai Boxen	19.30 – 20.30 Rückenfit	19.15 – 20.30 Thai Boxen		
20:00	19.30 – 21.00 Thai Boxen	19.30 – 20.30 Crossline Rückenfit					Alle Kurse in einem Kasten finden auf der Fläche statt