

Kursplan Fitness Suite

Exklusiv für Frauen

Frühjahr / Sommer 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga Vinyasa Flow 8:30 - 10:00	Hot Iron™ Topfit mit der Langhantel 9:30 - 10:30	Yoga Yinyasa Flow 9:00 - 10:15	Soma Flow Energetische Körperwahrnehmung für Muskulatur & Beweglichkeit 9:30 - 10:45	Yoga Vinyasa Flow 8:00 - 9:30	Body Shaping Tiefenmuskulatur & Kontur 8:30 - 9:30	Specials nach Ankündigung
BauchBeinePo Problemzonen adé 17:30 - 18:30	Pilates Kraft aus dem Power-House 18:00 - 19:00	Power-Circuit Kraft/ Ausdauer im Geräteraum 18:00 - 19:00	Body & Mind Flow Fließende Übungen im Yoga Stil 18:30 - 19:30	Body Styling Ganzkörper für Muskulatur & Straffung 9:30 - 10:30		
Hot Iron™ Körperstraffung mit System 18:30 - 19:30		Body Styling Muskuläres Figur-Training 18:30 - 19:30		Hot Iron™ Cross Fettverbrennung & Anti-Cellulite 17:30 - 18:30		
Zumba® Feuriger Tanz-Spaß zu lateinamerikanischen Rythmen 19:30 - 20:30						



Fitness Suite
Eugen-Friedl-Str. 6
(am REWE, neben S-Bahn)
82340 Feldafing
Tel. 08157 - 999 000
www.fitness-suite.de

Unser Kursprogramm:

Erlebe **Spaß am Sport** durch gemeinsames Training in der Gruppe.
Trainiere mit **erfahrenen Spezialisten** in ihrem jeweiligen Fachgebiet.
Maximal **12 Teilnehmerinnen** pro Kurs garantieren ein schnelles
Vorankommen mit **gut kontrollierten** Ausführungen..
Der Kursplan für die jeweils **aktuelle Woche** kann abweichen.