

KURSPLAN

FITNESS COMPANY NO 1

Unser wöchentliches Programm

MONTAG

09:30 Wirbelsäulengymnastik
17:00 Bodyworkout
18:00 Cycling
18:00 Functionaltraining
18:45 Faszientraining

DIENSTAG

09:30 Yogilates
17:30 Tabata
18:00 Pilates

MITTWOCH

09:30 Pilates
17:30 Bauchintensiv
18:00 Functionaltraining

DONNERSTAG

17:15 Jumping
18:00 Wirbelsäulengymnastik

FREITAG

9.30 Functionaltraining

SONNTAG

10:00 Yogilates
11:00 Functionaltraining

@fitnesscompany_no1