

WINTER

CÜLTIG AB 14. JANUAR

ANGEBOTS & KURSPLAN

FÜRSTENFELDBRUCK

HARDY'S
the place to be



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	7:15 Uhr Indoor Cycling					
		7:30 Uhr Morning Star				
8:30 Uhr Bauch Workout 15 Minuten		8:30 Uhr Rehasport 45 Minuten		8:30 Uhr Faszien Training 30 Minuten		
8:45 Uhr Stretching 15 Minuten		8:30 Uhr Bauch Workout 15 Minuten				
9:00 Uhr Rückenfit	9:00 Uhr Body Pump	9:00 Uhr Nordic Walking 90 Minuten	9:00 Uhr Indoor Cycling	9:00 Uhr Body Styling		
		9:05 Uhr Personal Training mit Kassenzuschuss (60 Minuten, nur mit Anmeldung)		9:30 Uhr Functional Tower 30 Minuten	9:30 Uhr Body Pump	
10:00 Uhr Yoga 90 Minuten		9:15 Uhr Yoga 90 Minuten		10:00 Uhr Rückenfit	9:30 Uhr Zumba	9:30 Uhr Body Styling XXL 90 Minuten
	10:15 Uhr Rückenfit		10:15 Uhr Body Pump	10:15 Uhr Bauch-Workout 15 Minuten		
10:30 Uhr Rehasport 45 Minuten		10:30 Uhr Koordinationszirkel 30 Minuten			10:45 Uhr Indoor Cycling	
11:15 Uhr Rehasport 45 Minuten		11:15 Uhr Rehasport 45 Minuten	11:10 Uhr Pilates 45 Minuten		10:45 Uhr Step Aerobic	11:15 Uhr Body Balance
			12:00 Uhr Rehasport 45 Minuten			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	16:00 Uhr Rehasport 45 Minuten					
			16:15 Uhr Rehasport 45 Minuten			
	16:45 Uhr Rehasport 45 Minuten			17:00 Uhr Rehasport 45 Minuten		17:00 Uhr Zumba
17:20 Uhr Body Combat Express 30 Minuten		17:30 Uhr Rehasport 45 Minuten		17:00 Uhr Body Attack		
18:00 Uhr Personal Training mit Kassenzuschuss (60 Minuten, nur mit Anmeldung)	18:00 Uhr Zumba	18:00 Uhr Pump Express 30 Minuten	18:00 Uhr Zumba	18:00 Uhr Yoga 90 Minuten		
18:00 Uhr Body Balance			18:00 Uhr Personal Training mit Kassenzuschuss (60 Minuten, nur mit Anmeldung)	18:00 Uhr Bauch Workout 15 Minuten		
18:30 Uhr CX Worx 30 Minuten	18:30 Uhr CX Worx 30 Minuten	18:30 Uhr Grit 30 Minuten	18:30 Uhr CX Worx 30 Minuten	18:05 Uhr Rückenfit		
	19:00 Uhr Personal Training mit Kassenzuschuss (60 Minuten, nur mit Anmeldung)	18:35 Uhr CX Worx 30 Minuten		18:15 Uhr Stretching 15 Minuten		
19:00 Uhr Grit 30 Minuten			19:05 Uhr Body Pump			
19:15 Uhr Body Pump	19:15 Uhr Body Combat	19:15 Uhr Body Attack	19:10 Uhr Sexy Ass 15 Minuten	19:15 Uhr Body Pump		
19:30 Uhr Body Jam	19:15 Uhr Indoor Cycling	19:15 Uhr Body Balance	19:15 Uhr RPM			
19:45 Uhr Stretching			20:05 Uhr Personal Training mit Kassenzuschuss (60 Minuten, nur mit Anmeldung)			
20:30 Uhr RPM	20:20 Uhr Body Balance	20:20 Uhr Fitboxen	20:10 Uhr Body Combat			



■ Reha-Kurse (Mit Voranmeldung und gültiger Verordnung buchbar)