

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

**Impuls Fitnessclub**  
 Bremer Heerstraße 424  
 26135 Oldenburg  
 0441 9989900  
 info@fit-in-oldenburg.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
09:00 - 10:00 Bauch - Beine - Po*...	07:30 - 08:30 Pilates*	09:00 - 10:00 LMI STEP	09:00 - 10:00 Bodyforming	09:00 - 10:00 BODY BALANCE	16:00 - 17:00 Spinning II (vom 1....	10:45 - 11:45 Spinning II
10:15 - 11:15 Rückenfit*	09:00 - 10:00 BODYPUMP	10:15 - 11:15 Vinyasa Power Yoga*...	09:00 - 10:00 Spinning I	10:15 - 11:15 Rückgrat*		11:00 - 12:00 BODYPUMP
17:30 - 18:00 Bauch Spezial*	10:15 - 11:15 Fit ab 50*	17:00 - 18:00 Yoga für Einsteiger...	10:15 - 11:15 Fit ab 50*	17:15 - 18:15 Bauch - Beine - Po*...		
17:45 - 18:45 Rückenfit*	17:45 - 18:45 Bauch - Beine - Po*...	18:15 - 19:00 Rückenfit*	17:45 - 18:45 BODYPUMP	18:15 - 19:15 Spinning I		
18:15 - 19:15 Pilates*	18:15 - 19:15 Spinning I	19:15 - 20:15 Zumba	17:45 - 18:45 Pilates*	18:30 - 19:30 BODYPUMP		
18:15 - 19:15 Spinning II	19:00 - 20:00 BODYPUMP		18:15 - 19:15 Spinning II			
19:00 - 20:00 LMI STEP	19:30 - 20:30 Spinning II		19:00 - 19:30 F.I.T			
19:30 - 20:30 Spinning I	20:15 - 21:15 BODY BALANCE		19:00 - 19:30 Stretching*			
20:15 - 21:15 BODYPUMP			19:30 - 20:30 Spinning I			

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 13.12.2017

Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
			<div style="background-color: yellow; padding: 5px;">           19:45 - 20:45            Vinyasa Power Yoga*...         </div>			

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 13.12.2017