

Kursplan: Kursraum

24.01.2022 - 30.01.2022

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

impuls
fit und gesund

Montag 24.01.2022	Dienstag 25.01.2022	Mittwoch 26.01.2022	Donnerstag 27.01.2022	Freitag 28.01.2022	Samstag 29.01.2022	Sonntag 30.01.2022
09:00 - 09:45 Bauch - Beine - Po*...	07:30 - 08:15 Pilates*	09:00 - 09:45 Bauch - Beine - Po	09:00 - 10:00 Spinning	09:00 - 10:00 BODY BALANCE		10:45 - 11:45 Spinning
10:15 - 11:00 Rückenfit*	09:00 - 10:00 BODYPUMP	17:45 - 18:30 Yoga für Einsteiger...	10:15 - 11:00 Fit ab 50*	10:15 - 11:00 Rückgrat*		11:15 - 12:15 BODYPUMP
18:00 - 19:00 Spinning	10:15 - 11:00 Fit ab 50*	18:45 - 19:30 Yoga für Einsteiger...	17:00 - 17:45 Pilates*	17:00 - 17:45 Bauch - Beine - Po*...		
18:15 - 19:00 Rückenfit*	17:45 - 18:30 Bauch - Beine - Po*...	19:00 - 20:00 Spinning	18:00 - 19:00 Spinning	17:00 - 18:00 Spinning		
20:15 - 21:15 BODYPUMP	18:00 - 19:00 Spinning		18:15 - 19:15 BODYPUMP	18:15 - 19:15 BODYPUMP		
	19:00 - 20:00 BODYPUMP		20:15 - 21:00 Vinyasa Power Yoga*...			
	20:15 - 21:15 BODY BALANCE					

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

Stand: 25.01.2022