

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 -10:45 deepWORK SILKE (Alle)		9:15 - 10:10 BALANCE & CORE BARBARA (Alle)		9:15 - 10:10 HOT IRON BARBARA (Alle)		10:00 - 11:00 INDOOR CYCLING ALEX (Alle)
10:55 -11:40 RÜCKEN/ FASZIEN SILKE (Alle)		10:20 - 11:15 MMA light BARBARA (Alle)		10:20 - 11:15 PILATES BARBARA (Alle)	10:30 - 11:25 RÜCKEN EVA/ TANJA (Alle)	11:00 - 12:00 LANGHANTEL DENIZ (Alle)
					11:35 - 12:05 BAUCH INTENSIV EVA/ TANJA (Alle)	12:10 - 12:40 BAUCH INTENSIV DENIZ (Alle)
						12:45 - 13:40 BOX WORKOUT EROL (Alle)
17:30 - 18:25 PILATES BARBARA (Alle)	17:30 - 18:25 ZUMBA JUDY (Alle)	17:30 - 18:25 deepWORK SILKE (Alle)	17:30 - 18:25 STEP & SHAPE MIRI (Alle)	17:00 - 17:55 deepWORK CLAUDI (Alle)	14:00 - 14:55 BBP JUDY (Alle)	
18:35 - 19:30 HOT IRON BARBARA (Alle)	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING BEATE (Alle)	18:35 - 19:35 BODY CROSS SILKE (Alle)	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING KURT (Alle)	18:00 - 18:55 STEP MIRI (M)	15:05 - 16:00 ZUMBA JUDY (Alle)	
19:35 - 20:30 MMA light BARBARA (Alle)	18:35 - 19:30 RÜCKEN TANJA/EVA (Alle)	19:45 - 20:40 JUMPING SILKE (Alle)	18:35 - 19:25 BOX WORKOUT EROL (Alle)	18:00 - 18:55 HYROX in the Box CLAUDI (M)		
	19:40 - 20:35 BBP TANJA/EVA (Alle)			19:00 - 20:00 JUMPING NADINE (Alle)		

Kursregeln:

Großes Handtuch /Strandtuch für die Matte

Bei Erkältung, Husten, ähnlichen Symptomen – kein Zutritt in den Club/keine Teilnahme am Kurs

Teilnahme JUMPING Fitness: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung – Begrenzte Anzahl an Trampoline (24 Std. vor Kursbeginn)

Teilnahme HYROX in the Box: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung – 7 Teilnehmer:innen (24 Std. vor Kursbeginn)

Teilnahme Indoor Cycling: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung – 12 Teilnehmer:innen (24 Std. vor Kursbeginn)

10 Minuten Pause zwischen den Kursen – damit alles desinfiziert und gelüftet werden kann!

Ansammlung vor dem Kursraum vermeiden – achtet auf 1,50m Abstand.

Aktuelle Änderungen/Vertretungen entnehmen Sie bitte den Club- Aushängen oder unserer Homepage: www.fitlife-heilbronn.de/Kursplan

Öffnungszeiten: Mo – Fr 06:00 – 23:00 WE & Feiertags 09:00 – 20:00 **Kinderbetreuung:** Mo & Mi 09:00 – 13:00 // Di 15:30 – 19:30 // So 09:00 – 13:00 Uhr

Schwierigkeit der Kurse: E = Einsteiger // M = Mittelstufe // F = Fortgeschritten // Alle = für Alle (Anfänger – Fortgeschrittene)