

Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

Fitness & Vital Lounge
 Altreich 24
 01237 Dresden
 0351 2844422
 info@fitness-vital-lounge.net



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
<p>10:15 - 11:15 Funktionsgymnastik</p> <p>17:00 - 17:50 Wirbelsäulengymnast.</p> <p>18:00 - 18:55 Yoga</p>	<p>10:15 - 11:15 Funktionsgymnastik</p> <p>17:00 - 17:50 Rehasport</p> <p>18:00 - 18:55 Pilates</p> <p>19:00 - 20:00 Indoor-Cyling</p>	<p>17:00 - 17:50 Wirbelsäulengymnast.</p>	<p>10:15 - 11:15 Funktionsgymnastik</p> <p>15:00 - 15:45 Rehasport</p> <p>16:00 - 16:45 Rehasport</p> <p>17:30 - 18:30 PMR</p> <p>18:30 - 19:25 Bauch, Beine, Po</p>	<p>09:30 - 10:15 Rehasport</p> <p>10:30 - 11:15 Rehasport</p> <p>16:00 - 16:50 Wirbelsäulengymnast.</p>		

- Ausdauer
- Entspannung
- Figur/Kraft
- Gesundheit
- Rehasport

Stand: 12.12.2017