


Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Genesis Vital & Gesundheits Club 

Lerchenweg 113
33415 Verl

05246 / 82521
info@genesis-fitness.de

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
08:15 - 09:00 REHA KURS*	09:15 - 10:15 BODYPUMP	09:15 - 10:15 BODYBALANCE	09:15 - 10:15 Cardio & BBP	08:30 - 09:15 REHA KURS*	10:15 - 11:15 ZUMBA	10:15 - 11:15 SPINNING
09:15 - 10:15 BAUCH, BEINE, PO	17:30 - 18:00 Bauchkiller	16:00 - 16:45 REHA KURS*	10:15 - 11:30 YOGA***	09:30 - 10:30 RÜCKENFIT 1**	11:15 - 12:15 BODYATTACK	11:30 - 12:30 BODYBALANCE
10:30 - 11:15 REHA KURS*	18:00 - 19:00 BODYATTACK	17:00 - 17:45 RÜCKENFIT 1-2**	10:30 - 11:15 REHA KURS*	10:45 - 11:30 REHA KURS*	12:15 - 12:45 GRIT PLYO	
17:45 - 18:45 STEPMIX	19:10 - 20:10 SPINNING***	17:45 - 19:00 YOGA***	17:00 - 17:45 REHA KURS*	18:00 - 19:00 BODYCOMBAT	13:00 - 14:00 BODYPUMP	
18:45 - 20:15 YOGA***		18:00 - 19:00 BODYPUMP	18:00 - 18:30 GRIT CARDIO	19:10 - 20:10 SPINNING***		
19:00 - 20:00 BODYPUMP		19:00 - 20:00 BODYBALANCE	18:30 - 19:30 BODYSTEP			
20:15 - 21:30 YOGA		20:00 - 20:45 REHA KURS*	19:30 - 20:00 GRIT STRENGTH			
		20:15 - 21:00 TRX Fortgeschritten...	20:00 - 20:45 REHA KURS*			

■ Ausdauer
 ■ Entspannung
 ■ Figur / Kraft
 ■ Fun & Dance
 ■ Gesundheit

Stand: 21.01.2018