

Kursplan Fitness Suite Exklusiv für Frauen

Frühjahr / Sommer 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga Vinyasa Flow 8:30 - 10:00	Hot Iron™ Topfit mit der Langhantel 9:30 - 10:30	Yoga Yinyasa Flow 9:00 - 10:15	Bodybliss Stabilität, Achtsamkeit, Beckenboden & Faszien 9:30 - 11:00	Yoga Vinyasa Flow 8:00 - 9:30	Flexibar / X-CO Tiefenmuskulatur & Kontur 8:30 - 9:30	Specials nach Ankündigung
BauchBeinePo Problemzonen adé 17:30 - 18:30	Pilates Kraft, Beweglichkeit, Kontrolle 18:00 - 19:00	Power-Circuit Kraft/ Ausdauer im Geräteraum 18:00 - 19:00	Body & Mind Flow Fließende Übungen im Yoga Stil 18:30 - 19:30	Body Styling Ganzkörper-Muskulatur & Straffung 9:30 - 10:30	Hot Iron™ Cross Fettverbrennung & Anti-Cellulite 17:30 - 18:30	
Hot Iron™ Körperstraffung mit System 18:30 - 19:30		Body Styling Muskuläres Figur-Training 18:30 - 19:30	Zumba® Feuriger Tanz-Spaß zum Abnehmen 19:30 - 20:30			

Fitness Suite
Wohlfühlen & Ziele erreichen

Fitness Suite
Eugen-Friedl-Str. 6
(am REWE, neben S-Bahn)
82340 Feldafing
Tel. 08157 - 999 000
www.fitness-suite.de

Was dich im Kursprogramm erwartet:

Erlebe Spaß am Sport durch gemeinsames Training in der Gruppe.
Trainiere mit erfahrenen Spezialisten in ihrem jeweiligen Fachgebiet.
Maximal 12 Teilnehmerinnen pro Kurs garantieren ein schnelles
Vorankommen mit gut kontrollierten Ausführungen..
Der Kursplan für die jeweils aktuelle Woche kann abweichen.