

# Kursplan: Espelkamp

Besuchen Sie auch die Studios in Lübbecke und in Hille



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				9.15 – 10.00 Aqua-FIT*		
9.30 – 10.15 Pilates	9.30 – 10.30 FITMix	9.30 – 10.20 Fit50	9.30 – 10.20 RückenPlus	9.30 – 10.15 Fitnessgym		In Lübbecke:
						13.15 – 14.15 
						14.15 – 15.15 
					14.30 – 15.15 Wirbelsäule	
	16.15 – 17.00 Aqua-FIT*		16.30 – 17.15 Zumba-Kids	16.30 -17.15 FitnessGym		
17.00 – 17.45 Pilates	17.30 – 18.15 Wirbelsäule	17.15 – 18.00 Aktiver ° Rücken	17.30 -18.30 	17.15 – 18.15 BoxKickBurn		
18.00 – 19.00 	18.15 – 18.45 Waschbrett- bauch	18.00 – 19.00 FITMix ° ° <b>ab dem 8.11.</b>	18.45 – 19.45 	18.15 – 19.15 		* Zuzahlung ATOLL
19.05 – 19.50 Step	18.45 -19.45 		19.45 – 20.30 Wirbelsäule			
		20.00 – 20.45 FitnessGym				

# Kursplan: Lifestyle Lübbecke ab dem 5. Mai



Kinderbetreuung im Mini-Club Mo – Do: 9 – 12 und Fr: 16 – 19 Uhr

Tel. 05741 – 209 09

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 – 10:15 FIT 50	9:30 – 10:30 					
10:15- 11:00 Wirbelsäulengym.	10:30– 11:15 Step					
10:20 – 11:20 Spinning PLUS						
	17:30 – 18:00 BOP					
	18:00 – 18:45 Wirbelsäulengym.					
17:00 – 17:45 BOP	17:30– 18:00 PowerStep					
18:00– 19:00 Spinning	19:00 – 19:45 Spinning					
18:00– 19:00 	19:00 – 19:45 Spinning					
19:15 – 20:15 	18:45 – 19:45 					
20:15 – 21:15 	20:00 – 21:00 					



