

Kursprogramm mit Vorbehalt

START:

Einstieg jederzeit möglich!

Keine Kurse an Feiertagen!



Montag	Trainingsaufsicht 14.00 - 18:00	17:00 - 18:00 Beweg dich/GKK (Anmeldung GKK)	18:00 - 19:00 Kraft-Ausdauer Thomas (ab 7.1.19)	19:00 - 20:30 SPINNING/Stefan (Anmeldung FSB)
Dienstag	Trainingsaufsicht 14.00 - 18:00	09:00 - 10:00 Yoga/Margit	18:00 - 19:00 Yoga/Margit	19:15 - 20:15 Pilates/Monika
Mittwoch	Trainingsaufsicht 14:00 - 18:00	9:30 - 10:30 Qi Gong € 5,- 10:30 - 11:00 Rückenfit € 3,- Qi Gong + Rückenfit/Nadine € 8,-	17:30 - 18:30 Bauch/Beine/Po Thomas	18:30 - 19:00 Zirkeltraining Thomas
Donnerstag	Trainingsaufsicht 14.00 - 18:00	19:00 - 20:00 Powerstretch/Saisonfit/Margit		
Freitag	Trainingsaufsicht 14:00 - 18:00	9:00 bis 10:00 ab 22.2.19 Fit mit Baby/Nicole (Anmeldung VHS Hof)	10:10 bis 11:10 ab 22.2.19 Bodystyling/Nicole (Anmeldung VHS Hof)	17:30 - 18:30 Beweg dich/GKK (Anmeldung GKK)

Preise

1 Einheit pro Kurs	12,00 €
10er Block Kurs	100,00 €

Für unsere Fitness-Abonnenten sind ALLE KURSE inkludiert/frei AUSGENOMMEN VHS- und + GKK-Kurs!

FITNESSSTUDIO:

Zu den Trainingsaufsicht-Zeiten können Sie sich gerne an das Team Leberbauer / Galerie Fitnessstudio wenden!

Geräteeinweisung + Trainingsplan-Erstellung erfolgen auf Terminvereinbarung mit der Rezeption des Fuschlseebades: 06226 / 82 88.

Geräteeinweisung + Trainingsplan-Erstellung sind im Abo inkludiert.