

WELCOME TO THE CLUB - BIETIGHEIM

OTTO-KONZ-STRASSE 12, 74321 BIETIGHEIM, RESERVIERUNGSHOTLINE: 07142 - 77 35 35

GÜLTIG ab 1.02.2012

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.00 Uhr STRONG BACK A	09.30 - 10.30 Uhr ZUMBA® E		09.30 - 10.15 Uhr UP & DOWN E			10.30 - 11.15 Uhr FUN AEROBIC A
10.00 - 10.30 Uhr GET SEXY E	10.30 - 11.00 Uhr GET SEXY E		10.15 - 10.45 Uhr STRONG BACK A			11.15 - 11.45 Uhr GET SEXY E
	11.00 - 11.15 Uhr STRETCH&RELAX E		10.45 - 11.00 Uhr STRETCH&RELAX E			11.45 - 12.00 Uhr STRETCH&RELAX E
18.00 - 18.45 Uhr SALSA AEROBIC A	18.00 - 19.00 Uhr HOT IRON® A	19.00 - 19.20 Uhr SIX PACK A <small>TRAININGSFLÄCHE</small>		18.00 - 18.30 Uhr GET SEXY E		
18.45 - 19.15 Uhr GET SEXY A	19.00 - 19.30 Uhr STRONG BACK A	18.00 - 18.45 Uhr SPICY SPINNING* E	18.15 - 18:45 Uhr GET SEXY. A	18.30 - 19.30 Uhr HOT IRON® A		
19.15 - 20.00 Uhr UP & DOWN E	19.30 - 20.00 Uhr GET SEXY E	19.00 - 19.45 Uhr IN SHAPE A	18.45 - 19.45 Uhr PILATES E	19.45 - 20.45 Uhr SPICY SPINNING* A		
20.15 - 21.15 Uhr SPICY SPINNING* A	20.00 - 21.00 Uhr ZUMBA® A	19.45 - 20.45Uhr NO STRESS A	19.45 - 20.45 Uhr ZUMBA® A			

A - ALLE

E - EINSTEIGER

*FÜR SPINNING- UND HOT IRON®- KURSE BITTE AM TRAININGSTAG TELEFONISCH VORANMELDEN!

JONNY M.
Fitness Clubs

WELCOME TO THE CLUB - BIETIGHEIM

OTTO-KONZ-STRASSE 12, 74321 BIETIGHEIM, RESERVIERUNGSHOTLINE: 07142 - 77 35 35

GÜLTIG AB 06.09.2010

SALSA AEROBIC

Intensives Cardio-Training mit viel Hüftschwung! Die heißen Latino- Rhythmen bringen deinen Kreislauf in Schwung, die weichen Aerobic-Bewegungen verbessern deine Koordination. Und ganz nebenbei gibt's schöne Beine und einen knackigen Po.

UP & DOWN

Beim schweißtreibenden Step-Aerobic geht es hoch und runter. Dein Gute-Laune-Pegel kennt nur eine Richtung: nach oben! So viel Spaß kann Herz-Kreislauf-Training machen.

GET SEXY

Einsteiger willkommen. Mit GET SEXY werden aus deinen Problemzonen garantiert Lieblingszonen. So bekommen Bauch, Beine und Po endlich die Form, die du dir wünschst.

STRONG BACK

Mach deinen Rücken fit! Durch gezielte Entspannungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule sind deine Rückenbeschwerden bald Geschichte.

TAE BO®

Einzigartiges Power-Ausdauertraining aus den USA kombiniert mit Kicks und Boxelementen. Ohne Choreographie, dafür mit viel Spaß! Hier baust du Muskeln auf und Stress ganz einfach ab.

SPICY SPINNING*

Eine schweißtreibende Angelegenheit: Bei deiner imaginären Tour über Hügel und Straßen spürst du, wie deine Beine dich immer weiter tragen zum Rhythmus der Musik. Ein intensives Workout mit hohem Spaßfaktor.

NO STRESS (YOGA)

Das klassische Yoga-Training bringt dir deine innere Balance. Zusätzlich sorgt es für mehr Beweglichkeit, Balance und Rückenkräftigung.

SIX PACK

Dein gezieltes Training für einen flachen, straffen Bauch.

HOT IRON®*

Intensives Langhanteltraining mit Musik für echte Kerle und starke Ladies für deutlich mehr Muskeln und ein besseres Körper-Feeling nach kurzer Zeit.

FUN AEROBIC

Der Klassiker unter den Fitness-Kursen. Für alle, die sich gerne zur Musik bewegen. Mit mitreißenden Schritt- und Armkombinationen bei immer wieder neuen ausgefeilten Choreos.

TEILNAHME BITTE MIT SAUBEREN SPORTSCHUHEN SOWIE HANDTUCH ALS UNTERLAGE!
NACH ENDE DES WARM-UP IST KEIN EINLASS MEHR MÖGLICH.

*FÜR SPINNING- UND HOT IRON®- KURSE BITTE AM TRAININGSTAG TELEFONISCH VORANMELDEN!

JONNY M.
Fitness Clubs

JONNY M.
Fitness Clubs

Club Industriegebiet
Gansäcker 11
74321 Bietigheim

Club Bietigheim
Otto-Konz-Str. 12
74321 Bietigheim

