

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.



KURSPLAN 2020

vom 01.06.2020 bis 04.10.2020

MONTAG

09:30 bis 10:30	FLEXX BBP	18:00 bis 18:30	LES MILLS CXWORX
17:15 bis 18:00	FLEXX RÜCKEN	18:40 bis 19:40	LES MILLS BODYPUMP

KleingruppenTraining

10:45 bis 11:15	FLEXX FASZIEN TRAINING
-----------------------	---------------------------

DIENSTAG

09:30 bis 10:15	LES MILLS BODYPUMP	18:15 bis 19:15	LES MILLS BODYJAM
10:20 bis 10:50	LES MILLS CXWORX	19:15 bis 20:15	LES MILLS BODYBALANCE
17:30 bis 18:00	LES MILLS BODYPUMP		

KleingruppenTraining

18:00 bis 18:30	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

KLEINGRUPPEN TRAINING

Solange die Corona-Richtlinien gelten finden die Kleingruppentrainings nicht statt. Bitte informiert euch tagesaktuell unter www.flexx.de

Kleingruppentrainings runden den Kursplan ab. Je nach Interesse, werden regelmäßig Trainings zu verschiedenen Themen angeboten, an denen du dich ohne Voranmeldung beteiligen kannst. (Max. 10 Teilnehmer)
Die Kurse werden durchgeführt von Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrern und Sportwissenschaftlern).

MITTWOCH

09:30 bis 10:30	LES MILLS BODYBALANCE	17:50 bis 18:50	LES MILLS BODYBALANCE
17:00 bis 17:45	LES MILLS BODYATTACK		

KleingruppenTraining

10:45 bis 11:15	FLEXX FUNCTIONAL	18:00 bis 18:30	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------	-----------------------	---------------------



DONNERSTAG

17:30 bis 18:00	LES MILLS BODYBALANCE	18:45 bis 19:45	LES MILLS BODYPUMP
18:00 bis 18:30	LES MILLS CXWORX		

KleingruppenTraining

17:00 bis 17:30	FLEXX FASZIEN TRAINING
-----------------------	---------------------------

WICHTIG zu wissen!

- Alle Live-Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
- Kursplanänderungen unter Vorbehalt.
- Bitte beachtet die Aushänge und Online-Informationen zu den Kursen in den Ferien.

Hotline 03727/51 62

FREITAG

09:30 bis 10:30	FLEXX OUTDOOR	17:30 bis 18:30	ZUMBA
14:30 bis 15:30	FLEXX RÜCKEN	18:30 bis 19:30	FLEXX OUTDOOR

KleingruppenTraining

18:00 bis 18:30	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

SAMSTAG

SONNTAG

10:00 bis 11:00	LES MILLS BODYPUMP
-----------------------	-----------------------