

# MICHAELS KURSE

MICHAEL K. CLUB PFORZHEIM // ZERRENNERSTR. 35 // 75172 PFORZHEIM

Kursplan ab 1.04.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken Fit /Mobilisation 10– 11:00 Uhr R1	Latin Fatburning Dance mit Sarah 10-11:00 Uhr R1	Body Fit mit Elena 10-11:00 Uhr R1	Deep Work mit Elena 10-11:00 Uhr R1	PumpUp mit Angi 10-11:00 Uhr R1		
				Mobilisation mit Sarah 11-11:30 Uhr R1	HOT IRON® mit Sandra 10:00 – 11:00 Uhr R1	Spinning mit Tania 11:00-12:00 Uhr R1
					Yogalates mit Anke 11:00-12:15 Uhr R2	
Attractive - Bauch und Rücken 17:00 – 17:30 Uhr R1	HOT IRON® mit Sandra 18:00 – 19:00 Uhr R1	Battle Force 18:00 -19:00 Uhr Kraftbereich/OG	Bauch/Beine/Po 18 – 18:30 Uhr R2	Rücken Flow mit Anke 17-18:00 Uhr R1		
Yoga mit Inez 17:45 – 19:00 Uhr R1	Bauch/Beine/Po 18:30 -19:00 Uhr R2	Pilates mit Jörg 18:00 – 19:00 Uhr R1	Body Fit mit Jörg 18 – 19:00 Uhr R2	DeepWORK® mit Julia 18:00 – 19:00 Uhr R1		
deepWORK® mit Julia 19:00 – 20:00 Uhr R1	Zumba® mit Maria 19:00 – 20:00 Uhr R1	Bauch intensiv 19:00 – 19:30 Uhr R2	Zumba® mit Maria 19:00 – 20:00 Uhr R1	Spinning 19:00 – 20:00 Uhr R1		
Zumba® mit Maria 20:00 – 21:00 Uhr R1		Step mit Jörg 19:00-20:00 Uhr R1		Bauch intensiv 19:00 – 19:30 Uhr R2		



Diese Kurse stehen unter der Michael K. Fitnessclub – Kursgarantie