

Mein Kursplan

für iFitnessClub Potsdam ab 08.01.2018



iFitnessClub

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30							
10:00	Wirbelsäule	BODYPUMP	BBP 25	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	BODYPUMP
11:00		BODYBALANCE	10:30 BauchExpress				iDance
14:00							
15:00							
17:00							
17:30	BauchExpress				BauchExpress		
18:00	BODYPUMP 45	BBP 25	BauchExpress	Wirbelsäule			
18:30		BODYBALANCE	BODYCOMBAT				
19:00	BODYCOMBAT			BODYPUMP			
19:30		BODYPUMP	BBP 50				
20:00	BODYBALANCE			iDance			
21:00							

- BODYPUMP Ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. (Dauer: 45 min / 55 min)
- BODYBALANCE Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilatesbasierendes Workout von Beweglichkeit und Kraft. (Dauer: 50 min)
- BODYCOMBAT Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus Kampfsportarten mit Aerobic verbindet. (Dauer 50 min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Wirbelsäulenbereich. (Dauer: 50 min)
- BBP Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Bauch-, Beine- und Pobereich. (Dauer: 25 min / 50 min)
- BauchExpress Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Bauchbereich. (Dauer: 25 min)
- iDance Ein Tanz-Workout aus verschiedenen Tanzstilen. (Dauer: 50 min)

iFitnessClub Potsdam GmbH
 Zeppelinstraße 136
 14471 Potsdam

Telefon: +49 (0) 331 967 859 71
 Mail: potsdam@ifitnessclub.de
 Web: www.ifitnessclub.de

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 07:00 - 22:00
 Sa und So 09:00 - 18:00

