

Mein Kursplan

für iFitnessClub Teltow ab 08.01.2018



iFitnessClub

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

- iTaeBo Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten mit Aerobic verbindet und zu schneller Musik praktiziert wird. (Dauer 50 min)
- BODYPUMP Ist das Original-Longhantelprogramm 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)
- BODYVIVE Aerobic Ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. (Dauer 25 min)
- BODYVIVE Kraft Das Kräftigungstraining für den gesamten Körper. (Dauer 25 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)
- BauchExpress Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. (Dauer: 25 min)
- iDance Ein Tanz-Workout aus verschiedenen Tanzstilen. (Dauer: 50 min)

iFitnessClub Teltow GmbH
 Oderstraße 45
 14513 Teltow

Telefon: +49 (0) 3328 353 93 45
 Mail: teltow@ifitnessclub.de
 Web: www.ifitnessclub.de

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

