purlife Gesundheitszentrum

Neuer Kursplan

gültig ab 01.02.2024

pur-life.de

	Montag			Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Uhrzeit	Kursraum 2.OG	Kursraum EG	Cycling	Kursraum 2.OG	Kursraum EG	Cycling	Kursraum EG	Cycling	Kursraum 2.OG	Kursraum EG	Kursraum EG	Cycling	Kursraum EG	Kursraum EG
9.00-10.00		Reha			purBounce FitSwing					Ballworkout Fit-Swing				
10.00-11.00		Reha			Fitness-Gym		Reha			Fitness-Gym	Reha		Reha	purBauch
11.00-12.00							Reha				Reha		Reha	Ganzkörper-mobilisation
12.00-13.00														purStretch
13.00-14.00														
14.00-15.00														
15.00-16.00														
16.00-17.00														
17.00-18.00		purbounce					Yoga			Yoga				
18.00-19.00		Bauch-Beine-Po		purTabata	Rückenfit		Body Power			HIT - Beine/Po Fatburner	Ganzkörper-training			
19.00-20.00		Reha	Indoor-Cycling	Zumba	purBounce		Reha	Indoor-Cycling		Reha	purBounce			
20.00-21.00														