

Öffnungszeiten:
 Montag - Freitag 07:00 - 22:00 Uhr
 Donnerstag 07:00 - 22:30 Uhr
 Samstag/Sonntag 10:00 - 21:00 Uhr

Kursplan

gültig ab 1.11.2009



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B
	9.00-10.00 Muscle Madness** für Einsteiger (Petra)		9.00-9.55 sanfte Wirbelsäulen- Gymnastik** (Monica)		9.00-9.55 Pilates** (Monica)		9.00-9.45 BBP** (Petra)		10.00-10.55 sanfte Wirbelsäulen- Gymnastik** (Petra)				10.30-11.40 Flexibar +Stretching / Beckenboden** (Alisia)
	10.10 - 10.30 Stretching** (Petra)	10.00-10.55 Indoor - Cycling Basic */** (Jennifer)					9.45-10.30 sanfte Wirbelsäulen- Gymnastik** (Petra)	11.00-11.55 Indoor - Cycling* (Petra)					
	18.00-18.45 WSG (Heike)		18.00-18.30 BMW (Sebastian)		18.15-19.00 WSG (Daniela)		18.30-19.40 Body-Fit (Petra)		17.30-18.25 sanfte Wirbelsäulen- Gymnastik** (Robert)		16.00-16.55 Fettkiller (Daniela/ Yindra)		17.00-17.55 Body Balance (Petra)
18.45-19.30 BBP (Heike)	18.45-19.40 Bodystyling (Yindra)	19.00-20.10 Indoor- Cycling* (Frank)	18.30-19.25 Fettkiller / Thairobic (Sebastian)	18.30-19.40 Indoor- Cycling* (Conny)	19.00-19.55 Fit and Fun Workout (Daniela)	19.45-20.40 Qi Gong** (Monica)	19.40-21.00 Muscle Madness (Petra)	18.30-19.25 Indoor - Cycling Basic*/** (Robert)			17.00-17.30 BMW (Daniela/ Yindra)		18:00-18:55 Muscle Madness (Petra)
19.30-20.15 Step (Heike)	19.45-20.40 Pilates (Yindra)		19.30-20.25 Yoga** (Monica)		20.00-20.30 BMW +Stretching (Daniela)				19.30-20.25 Fettkiller / Step (Detlef)				

* Anmeldung an der Rezeption

** auch für Senioren und ehemalige Rehapatienten geeignet

Kinderbetreuung:

Montag - Mittwoch 09:00 - 12:30 Uhr / 18:00 - 20:30 Uhr
 Donnerstag 09:00 - 12:30 Uhr
 Freitag 09:00 - 12:30 Uhr / 18:00 - 20:30 Uhr
 Samstag 15:00 - 18:00 Uhr
 Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr

PhysioFitness München, Carl-Wery-Straße 26, 81739 München-Neuperlach

Tel. 089/630 25 940, Fax 089/630 25 944

info@physiofitness-muenchen.de, www.physiofitness-muenchen.de