

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Bodyworkout Alessandra		09:30-10:30 Bauch-Beine-Po Heike	09:30-10:30 Yoga Maaila	09:30-10:30 Aerobic - Mix Alessandra
				10:30-11:30 Bodyworkout Alessandra
			17:00-18:00 Bauch-Beine-Po Julia	
		18:00-19:00 Pilates (Rücken) Alessandra		
18:00-19:00 Rücken-Fit Rabea			18:00-19:00 ZUMBA© Christian	
19:00-19:30 Neurofitness Basics Trainingsfläche	18:30-19:30 Fit-Mix Anja		19:00-20:00 PowerShape Jenny	
19:00-20:00 ZUMBA© Christian	19:00-19:30 Cardio Basics Trainingsfläche	19:00-20:00 EASYDANCE © Alessandra		
19:30-20:00 Ernährungs Basics Bistro	19:30-20:30 Selbstverteidigung Volker	20:00-20:30 Bauch'n Stretch Alessandra		19:30-20:30 Selbstverteidigung Volker
	20:30-21:30 Wing Chun Volker			20:30-21:30 Wing Chun Volker

Samstag	Sonntag
10:30-11:30 Power-Pilates Nella/Mary	
11:30-12:30 Bauch-Beine-Po Nella/Mary	

Bitte immer eine eigene Matte mitbringen!

Fit'n Move

Könlnstr. 4

53757 Sankt Augustin - Hangelar

Tel.: 02241-315266

Mail: info@fitnmove.de

Web: www.fitnmove.de

Öffnungszeiten:

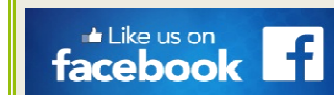
Mo/Do 9:00 - 23:00 Uhr

Di/Mi/Fr 9:00 - 22:00 Uhr

Sa/So 10:00 - 20:00 Uhr

Feiertage nach Aushang

Aktuelle Kurs- & Clubinfos:



www.facebook.com/fitnmove.de



Für alle Kurse ist aktuell eine Reservierung über die eFit App erforderlich!