

Kursplan 01/2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 BODYPUMP			09:30 BODYPUMP	
17:30 CORE	17:30 FIT IN 30'			
18:00 ZUMBA	18:00 STEP-AEROBIC	18:00 BODY-INTERVALL	18:00 BODYPUMP	18:00 SPINNCYCLE
18:00 SPINNCYCLE				
19:00 BODYPUMP	19:00 BODYCOMBAT	19:00 V.YOGA	19:15 FIT IN 30'	19:00 BODYPUMP
		19:00 SPINNCYCLE		
	20:00 ZUMBA		20:00 CORE	

Physio Sport Fitness- & Gesundheitscenter
Hevelingstr. 126, 47574 Goch

Tel: 02823 410732

E-Mail: physio-lady-sport@t-online.de

Web: www.physio-sport.de

Facebook: Facebook.com/physiosport

BODYPUMP

Ganzkörper-Workout, mit dem Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl

BODYCOMBAT

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien

SPINNCYCLE

Atemberaubendes Cardiotraining zu animierender Musik auf Indoorbikes

ZUMBA

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout

V.YOGA

Beruhigendes Ganzkörperworkout mit abschließender Entspannung (bitte eine Decke mitbringen)

CORE

Verbessert die Körperstabilität, die Koordination und trainiert die Muskulatur zwischen Zwerchfell und Hüfte

BODY INTERVALL

Aerobic Kurs mit Hanteln sowie BOP- und Stepelementen

STEP-AEROBIC

Du gehst Schritt für Schritt in die Richtung deines neuen Fitnesslevels

FIT IN 30'

Hochintensives Ganzkörperworkout, das nur 30 Minuten in Anspruch nimmt.