



CLUB SPORTIV

Fährgrund 18 | im Freizeitbad Vegesack | 28755 Bremen

gültig ab 01.08.2018

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche
09:00-09:30 BALLance*				09:30-10:30 BodyForming (1-3)				10:00-10:40 Jumping* (1)					
09:45-10:45 Rückenfit (1-3)				10:00-10:15 Stretching (Galerie) (1)				10:40-11:10 Jumping* (1)					10:00-11:00 RückenFit (1-3)
10:45-11:45 Rückenfit (1-3)		10:30-11:30 Stretch & Entspannung (1-3)		10:30-11:45 Yoga (1-2)				11:15-12:15 Stretch & Entspannung (1)			12:45-13:45 Zumba® (1-3)		
11:45-12:30 Fit bis 100 (1)				11:00-11:15 Stretching (Galerie) (1)		11:00-12:00 Pilates (1)					13:45-14:00 Bauch pur		
16:00-17:00 Pilates (1)	16:00-17:00 Nordic-Walking* (Treffen am Löh)			16:45-18:00 Yoga (1-2)				16:00-17:00 Pilates (1)					
17:00-18:00 Faszien Fitness				17:00-17:30 BALLance*		17:00-17:30 BALLance*							
18:00-19:00 Bootcamp		16:00-17:00 Pilates (1)		17:30-18:30 RückenFit (1-3)		17:30-18:30 RückenFit (1-3)		18:00-19:00 Zumba® Fitness (1-3)					
19:00-20:00 Zumba® Fitness (1-3)	19:00-19:15 BauchPur	19:00-20:00 Jumping* (1)		18:00-19:00 BodyForming (1-3)		18:30-19:45 INSPYA Yoga (1-3)							



Figur formen

Ich möchte meine Figur in Form bringen und meine Haut straffen.



Muskeln definieren

Ich möchte meine Muskulatur aufbauen und meinen Körper definieren.



Vitalität steigern

Ich möchte mich fit fühlen und meinem Körper mehr Entspannung gönnen.



Rücken stabilisieren

Ich möchte meinen Rücken stärken und meine Haltung verbessern.



Ausdauer optimieren

Ich möchte mehr Ausdauer für den Alltag und meinen Sport.