


Kursplan

ab 18. Oktober 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zirkel 8:30-13:30	Zirkel 8:30-13:30	Zirkel 8:30-13:30		Zirkel 8:30-18:30		Zirkel 9:00 – 14:00
9:30 – 10:30 Fitnessboxen		9:30 - 10:00 LINK MOVES® Gehirnsport				9:30 – 10:15 Jumping -Fitness
		10:00 – 11:00 Fit + Vital Gym 50+ Stabilität/Vitalität				10:30 – 11:30 Fitnessboxen Fighting Fit
						12:00 – 13:00 Fitnessboxen für Langschläfer
Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel bis 18:30		
17:00 – 18:00 Flexi-Boxen Fitboxen + FlexiBar			17:00 – 18:00 Intervall-Boxen Fitboxen intervall	17:30-18:15 Jumping Fitness		
18:30 – 19:15 Beckenboden-Gym Bebo + BBP	18:00 – 18:45 JumpStep Intervall high intensity		18:15 – 18:45 Bauch spezial Bauch + BBP			
19:30 – 20:15 JumpStep & shape jump+workout	19:00 – 20:00 Fitnessboxen Fighting Fit	19:00 – 21:00 Karate Kihon Kata Bunkai SV und Kumite	19:00 – 19:45 Jumping Fitness			
	20:15 – 21:00 NEU YOGA flexibel - kraftvoll - entspannt		20:00 – 21:00 Rockboxen  it's rockmusic			

Reload rundum fit . Daimlerstraße 14 . 89079 Ulm-Donautal **ANMELDUNGEN:** Buchungssystem unter www.reload-ulm.de oder telefonisch 0731-96884884