

# KURSPLAN

Gesundheit | Fitness | Spaß

Winter 2018/2019



Schmelzofenvorstadt 29  
89520 Heidenheim  
Telefon 07321 / 93630  
info@bodyfit-hdh.de  
www.bodyfit-hdh.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p><b>09:00 - 10:00</b> Rückenfit</p> <p><b>09:15 - 10:15</b> Vitalzirkel (Geräte)</p> <p><b>10:00 - 11:00</b> <b>NEU</b> BodyFIT Cardiofitness</p>		<p><b>09:00 - 10:00</b> BodyFIT</p> <p><b>10:00 - 11:00</b> Faszien &amp; Entspannung</p>	<p><b>09:15 - 10:30</b>  Mama WORKOUT</p> <p><b>10:30 - 11:30 *</b> Indoorcycling INTRO</p>	<p><b>09:00 - 10:00</b> Yoga</p> <p><b>10:00 - 11:00</b> Pilates</p> <p><b>15:00 - 16:00</b> KIDZ Dance I</p> <p><b>16:00 - 17:00</b> KIDZ Dance II</p> <p><b>17:00 - 18:00</b> Just Dance</p> <p><b>18:00 - 19:00</b> BodyFIT</p> <p><b>19:00 - 20:00</b> Rückenfit</p>		<p><b>10:15 - 11:15</b> BodyFIT</p> <p><b>11:15 - 12:15</b> Indoorcycling <i>jeden 1. &amp; 3. Sonntag</i></p>
<p><i>flexx Einweisungen immer Mittwochs 18.00 Uhr *</i></p>						
<p><b>17:00 - 18:00</b> Pilates</p> <p><b>18:00 - 19:00</b> HIIT - Tabata</p> <p><b>19:00 - 20:00</b> Langhantelworkout</p> <p><b>20:00 - 21:00 *</b> Indoorcycling</p> <p><b>18:00 - 18:45</b> Aqua-Gym</p> <p><b>18:45 - 19:30</b> Aqua-Power</p>	<p><b>17:00 - 18:00</b> BodyFIT</p> <p><b>18:00 - 19:00</b> Rückenfit</p> <p><b>19:00 - 19:30</b> Sling-Training</p>	<p><b>17:30 - 18:00</b> Sling-Training</p> <p><b>18:00 - 19:00</b> <b>NEU</b> Pilates</p> <p><b>19:00 - 20:00</b> <b>NEU</b> FUNTONE</p> <p><b>20:00 - 21:00</b> <b>NEU</b> BodyFIT Cardiofitness</p>	<p><b>17:00 - 18:00</b> HIIT Xco-Walk</p> <p><b>18:00 - 19:00 *</b> Indoorcycling INTRO</p> <p><b>18:00 - 19:30</b> Vitalzirkel (Geräte)</p> <p><b>19:00 - 20:00</b> deepWORK</p> <p><b>18:15 - 19:00</b> Aqua-Gym</p> <p><b>19:00 - 19:45</b> Aqua-Power</p>			



Gültig ab 01.10.2018.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.	08:30 - 22:00
Sa.	10:00 - 18:00
So.	10:00 - 18:00

## SAUNAZEITEN: Gemischt Damensauna

Mo. / Mi. / Fr.	10:00 - 21:30	10:00 - 12:30
Di. / Do.	14:00 - 21:30	17:00 - 21:30
Sa.	14:00 - 17:30	<i>geschlossen</i>
So.	10:00 - 17:30	10:00 - 13:00

\* Eintragung in die Teilnehmerliste erforderlich!

[www.bodyfit-hdh.de](http://www.bodyfit-hdh.de)

