

Fitness- und Gesundheitskurse | Herbst/Winter 2020/2021

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08.30	Bodyworkout 45min			09.00	Bodyworkout 45min	08.30	Bodyworkout 45min					10.00	Body Tone 45min
09.30	Bodyworkout 45min					09.30	Pilates 45min				11.00	Zumba Fitness® 45min	
		11.00	Rückenfitness 45min					11.00	Rückenfitness 45min				
17.30	Power Pilates 45min	17.30	● Spinning 45min	18.00	Pilates 45min	17.00	Rückenfitness 45min						
19.00	Body Tone 45min	18.45	Zumba Fitness® 45min	19.00	Rückenfitness 45min	18.15	Bodyworkout 45min						
		19.45	Rückenfitness 45min			19.15	● Spinning 45min	18.00	Stretching/ Faszientraining 45min				

● **Spezial (nicht in den Basic-Kursen enthalten)**

● **Voranmeldung/Bike-Reservierung erforderlich** (findet ab 3 Teilnehmern statt)

Mind. 5, max. 15 Teilnehmer, Anmeldung max. 6 Tage im Voraus. gültig ab: **05.10.2020**

Fitness Sheds

Eberlestraße 29 | 86157 Augsburg
 E-Mail: info@sport-sheds.de
 Hotline: + 49 821 50 89 87 1
 www.sport-sheds.de/fitness-sheds

Öffnungszeiten

Mo/Do 07.00-22.30 Uhr
 Di/Mi/Fr 09.00-22.30 Uhr
 Sa/So 10.00-21.00 Uhr
 Feiertage 10.00-21.00 Uhr


Offizielles Spinning Center

Anmeldung erforderlich
 (60min, findet ab 3 Teilnehmern statt!)

Immer feiertags findet ein Bodyworkout um 10.15 Uhr statt.