

NAUTILUS - TRAINING

Kursplan gültig bis 31.03.2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Fatburner	11:00 Yoga	10:00 Step	11:00 BBP	10:00 Rücken Fit		11:00 Yoga
					13:00 BBP*	13:00 Fatburner
					14:00 Power	14:00 Special
18:00 Strong Torso*	18:00 BBP	18:00 Step	18:00 Fatburner	18:00 Power Yoga		
19:00 Power	19:00 Step	19:00 Rücken Fit	19:00 Pilates			
	20:00 Six-Pack	20:00 Six-Pack	20:00 Six-Pack			

* Dieser Kurs wird in Zukunft ein Flexi-Bar Kurs werden.

Kurslänge immer 45-50 min.
Six-Pack immer 20 min.
Yoga immer 60 min.