

Kursplan 2012

Stand: 01.05.2012



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:30 Fit-Mix	11:00 Yoga	9:00 Rückenschule*		10:00 Fit-Mix	11:00 Toning	11:00 Yoga
		10:00 Rückenschule*			12:00 Zumba	13:00 BBP
						14:00 Step
18:00 Bauch & Rücken	18:00 BBP	18:00 Step	18:00 Fit-Mix	17:30 Yoga		
19:00 Fit-Mix	19:00 Step	19:00 Flexi-Bar*	19:00 Rückenschule*	18:30 Six-Pack		
20:00 Six-Pack	20:00 Six-Pack	20:00 Six-Pack	20:00 Six-Pack			

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

* Diese Kurse werden durch den Reha-Fit e.V. angeboten. In diesen Kurs können externe Teilnehmer (Nichtmitglieder) kostenlos teilnehmen, sofern eine kassenärztliche Verordnung vorgelegt werden kann. Alle Mitglieder von Nautilus Training können auch ohne Verordnung an diesem Kurs teilnehmen.