

GROUP FITNESS PLAN

Gültig ab 6.5.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.30 - 07.30 60	09.30 - 10.30 60	06.15 - 07.00 LES MILLS BODYPUMP 45	09.30 - 10.15 45	09.00 - 10.00 LES MILLS BODYPUMP 60	09.30 - 10.15 45	09.45 - 10.45 60
09.30 - 10.15 LES MILLS BODYPUMP 45	10.45 - 11.15 M41 30	10.30 - 11.30 60	10.30 - 11.30 LES MILLS BODYBALANCE 60	10.15 - 10.45 LES MILLS CXWORX 30	10.30 - 12.00 90	09.45 - 10.45 60
10.30 - 11.00 LES MILLS CXWORX 30	11.15 - 16.00 60	11.30 - 17.00 KIDS 60	16.00 - 17.00 KIDS 60	10.50 - 11.20 M41 30	10.30 - 11.30 LES MILLS BODYPUMP 60	11.00 - 11.30 M41 30
11.15 - 12.15 60	17.00 - 17.15 M41 30	17.30 - 18.00 TRX 30	17.00 - 18.00 60	11.45 - 12.15 30	11.30 - 12.00 LES MILLS BODYPUMP 60	11.00 - 12.00 LES MILLS BODYPUMP 60
17.45 - 18.15 M41 30	17.15 - 17.45 M41 30	18.15 - 19.15 60	17.30 - 18.15 45	12.30 - 13.30 60	12.30 - 13.30 60	12.00 - 12.30 M41 30
18.00 - 19.00 60	18.00 - 18.45 45	18.15 - 19.15 60	18.15 - 19.15 45	13.30 - 14.45 60	13.30 - 14.45 60	12.00 - 12.30 M41 30
18.00 - 19.00 60	18.30 - 20.00 90	18.30 - 19.30 ZUMBA 60	18.15 - 19.00 45	13.45 - 14.45 60	13.45 - 14.45 60	12.30 - 13.00 60
19.00 - 20.00 60	18.45 - 19.45 60	19.30 - 20.30 PLATINUM BOX ATTACK 60	18.30 - 19.30 60	14.45 - 15.30 Start Anfänger-Kurs der Woche nach Aushang	14.45 - 15.30 Start Anfänger-Kurs der Woche nach Aushang	13.00 - 14.00 60
19.15 - 20.15 LES MILLS BODYPUMP 60	19.00 - 19.45 60	20.30 - 21.15 LES MILLS BODYBALANCE 45	18.30 - 19.30 60	19.00 - 19.30 LES MILLS CXWORX 30	19.00 - 19.30 LES MILLS CXWORX 30	
19.30 - 21.00 90	19.30 - 20.00 30		19.15 - 19.45 LES MILLS CXWORX 30	19.30 - 20.15 45	19.30 - 20.15 45	
20.30 - 21.00 LES MILLS CXWORX 30	19.45 - 20.45 LES MILLS BODYPUMP 60		20.00 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP 60	19.30 - 20.30 LES MILLS BODYBALANCE 60	19.30 - 20.30 LES MILLS BODYBALANCE 60	
21.00 - 21.15 M41 30	20.00 - 21.00 LES MILLS BODYBALANCE 60		21.15 - 21.45 M41 30			
21.15 - 21.45 M41 30	20.15 - 21.00 45					

Kurse mit Hantel-Symbol siehe CrossFit Plan

PLATINUM
SPORT UND WELLNESS

Fitness. Gesundheit. Wellness in neuer Dimension

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch
Dienstag, Donnerstag
Freitag
Samstag und Sonntag

6:00 Uhr - 22:00 Uhr
8:00 Uhr - 22:00 Uhr
7:00 Uhr - 22:00 Uhr
9:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kursplatzreservierungen:
www.easytermin.eu/platinumsports
oder Tel. 0 60 81 - 44 33 123