

# Kursprogramm ab 01.03.2018 Workout - Juliusstraße



WORKOUT • WOC Sports GmbH • Juliusstraße 2b • 38118 Braunschweig • Telefon: (0531) 12 69 41 • Mail: kontakt@workout-bs.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 -10.00 Pilates PP - Kurs (1)	09.00 -10.00 Rückenfit (1)	09.00 -10.00 Rückenfit (1) PP - Kurs	09.00 -10.00 Rückenfit (1)	09.00 -10.00 BBP (1)	Keine Kurse	
10.00 -11.00 Cardio Fit (1)	10.00 -11.00 Rückenfit (1) PP Kurs	10.00 -11.00 Bauch Beine Po (1)	10.00 -11.00 Rückenfit (1) PP - Kurs	10.00 -11.00 Pilates (1)		
14.30 -15.00 / 15.00 -15.30 Funktionstraining (1)	11.00 -11.30 Faszientraining (1)			11.00 -11.30 Faszientraining (2)		10.30 -11.30 Cycling (2)
14.30 -15.15 Rehasport (2)			11.00 -11.45 Rehasport (1)	11.00 -11.45 Rehasport (1)		
15.15 -16.00 Rehasport (2)			11.45 -12.30 Rehasport (1)	11.45 -12.30 Rehasport (1)		11.45 - 12.45 BBP (1)
15.30 -16.00 Funktionstraining (1)		17.00 -18.00 Rückenfit (1) PP - Kurs	15.30 -16.00 Funktionstraining (1)			
17.00 -18.00 Kickboxen - WO	17.30 -18.00 Bauch WO (2)	18.00 -19.30 Cycling (2)	16.00 -16.30 Funktionstraining (1)	17.00 -18.00 BBP (1)		
18.00 -19.00 Hot Muscle (1)	18.00 - 19.00 Step - Aerobic (1)	18.00 -19.00 Rückenfit (1) PP - Kurs	16.30 -17.00 Funktionstraining (1)	18.00 -19.00 Zumba® (1)		
17.45 -19.00 Yoga PP-Kurs (2)	18.00 - 19.00 Body Workout (2)	19.00 - 20.00 Hot Muscle (1)	17.00 -17.45 Rehasport (2)	19.00 -19.30 TRX® (1)		
19.00 -20.00 Rückenfit I (1) PP Kurs	19.00 - 19.30 TRX (1)	19.30 -21.00 Yoga PP-Kurs (2)	17.30 -18.00 TRX® (1)	19.30 -21.00 Fight Club (1)		
19.00 -20.30 Cycling (2)	19.00 - 20.00 Zumba® (2)	20.00 - 21.00 KickBox - WO (1)	18.00 -19.00 Bauch / Rücken-WO (1)			
20:00 -21.00 Rückenfit II - PP Kurs	19.30 - 21.00 Fight Club (1)		19.00 -19.30 Faszientraining (2)			
	20.00 - 20.45 Rehasport (2)		19.00 - 20.00 Hot Muscle (1)			