

Kursplan Fitness Forum Baden-Baden ab 30.04.2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
9.15 - 10.00 Body Complete A		9.15 - 10.00 BBP A		9.15 - 10.00 Pilates A		9.15 - 10.00 Flexi Bar A		9.15 - 10.00 Evergreen A			10.15 - 11.00 BBP A	10.00 - 12.00 Nordic Walking	
10.00 - 10.45 Wirbelsäulengymnastik A			10.05 - 10.50 Spinning A	10.00 - 10.45 Body Complete A		10.00 - 10.30 Stretching A				13.15 - 14.00 Zumba F	ab 14.00 Biken	11.00 - 11.45 Shape Up A	Treffpunkt Hindenburgplatz -mittel-
<p>➔Bitte keine Gläser oder Glasflaschen im Kursraum. ➔Immer ein Handtuch als Unterlage. ➔Nie Barfuß am Kurs teilnehmen. ➔Immer pünktlich zum Kursbeginn erscheinen. ➔Saubere Turnschuhe, bitte Schuhe immer im Studio wechseln</p>										14.00 - 14.45 BBP A	Treffpunkt Festspielhaus (bei trockener Witterung)		
										14.45 - 15.30 Fatburner Step E	Helmpflicht -sportlich-		
17.00 - 17.45 Body Complete A		17.00 - 17.45 Body Complete A				17.00 - 17.45 BBP A		17.00 - 17.45 BBP A		<p>Öffnungszeiten bis 16.09.2012</p> <p>Fitness Forum Mo - Fr 8.30 - 23.00 Sa 13.00 - 19.00 So 10.00 - 19.00</p> <hr/> <p>Saunalandschaft</p> <p>Finnisch + Sanarium Mo, Di, Do 18.00 - 22.30 Finnisch + Dampf Mi 10.30 - 16.30 Sanarium Fr 10.30 - 22.30 Finnische Sauna Sa 14.00 - 18.30 Finnische + Dampf So 11.00 - 18.30</p> <p>Damensauna</p> <p>Finnisch + Dampf Mi 16.30 - 22.30</p> <hr/> <p>Kinderbetreuung Mo - Fr 9.00 - 12.00 16.30 - 20.00 Sa 13.00 - 16.00 So 10.00 - 12.00</p>			
17.45 - 18.30 Fatburner Step A		17.45 - 18.30 Step A		17.45 - 18.30 BBP A		17.45 - 18.30 Dance Now A		17.45 - 19.15 Yoga Bitte Socken tragen A					
18.30 - 19.15 Stretching A		18.30 - 19.15 Flexi Bar A		18.30 - 19.15 Body Balance A	18.45 - 20.05 Nordic Walking	18.30 - 19.15 Body Complete A							
19.15 - 20.00 Zumba A	19.05 - 19.50 Spinning F	19.15 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik A		19.15 - 20.00 Fit for Dance A	Treffpunkt Trinkhalle Einsteiger	19.15 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik A	19.20 - 20.05 Spinning A						
20.00 - 21.00 Thai Bo F				20.00 - 21.00 Thai Bo A		20.00 - 21.30 Qi Gong Bitte Socken tragen A							

A = Alle E = Einsteiger F = Fortgeschritten