

Life

Fitness & Gesundheit

Nordring 10 ■ 76761 Rülzheim
 Telefon: +49 (0) 72 72 / 57 86
www.life-fitness-studio.de

Gruppenfitnessplan ab 01.01.20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 – 10:45 Yoga		09:15 – 10:10 Gesundheitskurs		09:15 – 10:10 Body-Mix		
		10:15 – 11:15 Pilates		10:15 – 11:15 Indian Balance		11:00 – 11:55 Fit & Stark
						12:00 – 12:55 Jumping
17:30 – 17:55 Power-Bauch	17:00 – 17:55 Yoga			17:30 – 18:25 Cardio-WSG		
18:00 – 18:55 Cardio-WSG	18:00 – 18:55 Pilates	18:00 – 18:55 Classic-WSG	18:00 – 18:55 BBP	18:30 – 18:55 BBP-Express		
19:00 – 19:55 Body-Styling	19:00 – 19:55 Jumping	19:00 – 19:55 Power-Body	19:00 – 20:25 Yoga			
		20:00 – 20:25 Power-Bauch				

Öffnungszeiten

Mo - Fr 09:00 – 22:00
 Samstag 10:00 – 18:00
 Sonntag 10:00 – 16:00
 Feiertag 10:00 – 15:00

Öffnungszeiten Sauna

Mo/Mi 10:30 – 21:30
 Di/Do 16:00 – 21:30 Damensauna (Do)
 Freitag 14:00 – 21:30
 Samstag 12:00 – 17:30
 Sonntag 11:00 – 15:30

→ An Feiertagen keine Kurse
 → Kurse ab 3 Personen