

Unser Kursplan ab Juli 2024 - Euer Team vom Fitness Center heruM Galerie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1		10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1		10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	11:00 - 12:00 Body Workout Kursraum 1	
					12:00 - 12:30 Stretch n' FlexX Kursraum 1	
18:00 - 19:00 Body Workout Kursraum 1		18:30 - 19:30 Body Style Kursraum 1	18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1			
19:00 - 19.30 Stretch n' FlexX Kursraum 1		19:30 - 20:00 Strech&Relax Kursraum 1			Fitness heruM Galerie GmbH Winziger Platz 12 59872 Meschede Tel.: 0291 / 14497700 www.fitness-herum-galerie.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Kursraum 2					
	19:00 - 20:00 Zumba Kursraum 1					
					Kursplan gültig ab 01.07.2024 Änderungen vorbehalten	

Power Workout: Effektives Ganzkörpertraining mit versch. Hilfsmitteln zur Steigerung der Kondition und Kraft

Strong n' FlexX: Powertraining aus der Körpermitte kombiniert mit Entspannungs- und Dehnübungen

Rückenfit: Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur

YOGA: Körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation, Schwerpunkt: Lösung von Blockaden

ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Rad - Vollgas mit virtuellen Landschaften

Stretch & Relax: Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen

Body Workout: Ganzkörpertraining mit Fokus Bauch Beine Po

Änderungen zum Vormonat