

UNSERE KURSE IM SPORTSTUDIO

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

8:00 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  

9:00 **FIT AB 50**
(GYM 1)    

8:00 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  


9:00 **FIT AB 50**
(GYM 1)    

9:00 **INDOOR CYCLING**
(GYM 1) 

14:00 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  

9:00 **PILATES**
(GYM 1)    

10:00 **JUMPING**
(GYM 1)  

9:00 **ZUMBA**
(GYM 1) 


10:00 **PILATES**
(GYM 1)    

9:00 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)   

SAMSTAGS-SPECIAL!
INFOS AN DER INFOTAFEL
ODER AUF FACEBOOK &
INSTAGRAM

10:00 **WIRBELSÄULEN-**
GYMNASTIK (GYM 1)   

10:15 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  






10:00 **STRONG BY ZUMBA**   




17:00 **FLEXX MUSKEL-**
LÄNGENTRAINING
(GYM 1)   

18:00 **PILATES**
(GYM 1)    

17:30 **HIIT ★**
(2. UG)   

17:00 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  

16:45 **AERIAL YOGA**
(GYM 1)     

10:15 **POWER CARDIO**
(GYM 1)   

17:30 **HIIT ★**
(2. UG)   


18:15 **TRX & HIIT ★**
(2. UG)   

17:30 **STRONG BY ZUMBA**   

17:30 **HIIT ★**
(2. UG)   

17:00 **HIIT ★**
(2. UG)   





14:00 **HIIT ★**
(2. UG)   

18:00 **ZUMBA**
(GYM 1) 

19:00 **FATBURN CYCLING ★**
(GYM 1) 

17:30 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  

17:30 **INDOOR CYCLING**
(GYM 1) 

18:00 **YOGA**
(GYM 2)    

18:30 **HIIT ★★**
(2. UG)   





19:15 **HIIT ★★**
(2. UG)   

18:15 **HIIT ★★**
(2. UG)   


18:30 **HIIT ★★**
(2. UG)   

18:00 **TRX & IRON**
(GYM 1)    

19:00 **IRON POWER**
(GYM 1)   

20:00 **YOGA**
(GYM 1)    





18:30 **INDOOR CYCLING**
(GYM 1) 

18:30 **ZUMBA**
(GYM 1) 

18:00 **HIIT ★★**
(2. UG)   


19:00 **BODY ART**
(GYM 2)    

20:00 **RÜCKENGESUNDPLUS**
(1. UG)  

19:00 **TRX**
(GYM 2)    

19:30 **FLEXX MUSKEL-**
LÄNGENTRAINING
(GYM 1)   





19:00 **JUMPING**
(GYM 1)  


20:00 **INDOOR CYCLING**
(GYM 1) 

19:45 **IRON POWER**
(GYM 1)  



**SPORT &
GESUNDHEITSSTUDIO**

-  = AUSDAUER
-  = KRAFT
-  = BEWEGLICHKEIT
-  = ENTSPANNUNG

-  = Trainingsmatte mitbringen!
 - ★ = ANFÄNGER ★★ = FORTGESCHRITTENE
- Änderung des Kursangebots und der Kurszeiten
vorbehalten. Teilnahme nur mit Voranmeldung.

Folgende Kurse sind
NICHT im Vertrag inklusive!

RÜCKENGESUNDPLUS **AERIAL YOGA**

Öffnungszeiten:
MO, MI, FR 07:30 – 22:00
DI, DO 08:00 – 22:00
SA 10:00 – 18:00
SO 10:00 – 16:00

Falkenstraße 34
89269 Vöhringen
Tel. 07306 - 924033
info@sportstudio-v8.de
www.sportstudio-v8.de