KURSPLAN JULI 2018

MONTAG

Gym1	Gym2	Gym4
	Bike Fit 8.40–9.25	
Rückenfit 9.30-10.20		
Pilates & Faszientraining 10.30-11.15		Bodystyling 10.30-11.15
Ein-steiger Bodystyling 15.55-16.40		
MPP 1 Mental Physical Power 1 17.00–17.25	Bike Fit 16.55–17.40	
MPP 2 Mental Physical Power 2 17.30–18.25	Bike Fit 17.50–18.35	Yoga 17.35–18.35
Strong by Zumba 18.30–19.30	Bike Fit 18.40–19.25	Rückenfit 18.40–19.25
Zumba 19.35–20.20	Bike Fit 19.30–20.15	BBP 19.30–20.15
Athletic Power 20.25–21.25	Einsteiger willkommen!	Muscle Fire 20.20–21.10

DIENSTAG

Gym1	Gym2	Gym4
		Sling Training 8.30–9.15
Rückenfit 9.30-10.20		Reha Sport Mit Verordnung 9.30-10.15
Yoga 10.30-11.45		
Bodytoning 17.00–17.45		Sling Training 16.55–17.40
Ein-steiger Bodystyling 17.50–18.35	Bike Fit 17.50–18.35	Ein-steiger Yoga 17.50–18.35
Tabata 18.40-19.25	Bike Fit 18.40–19.25	Ein-steiger BBP 18.40–19.25
Zumba 19.30–20.15	Bike & Shape 19.35–20.35	Rückenfit 19.30–20.15
deepWORK® 20.20-21.05		

MITTWOCH

Gym1	Gym2	Gym4
	Bike Fit 8.40–9.25	
BBP 9.30-10.20		Rückenfit 9.30–10.20
Sommer-pause Zumba 10.30-11.15		Mobility & Stretch 10.30-11.15
		Für WGS Mitglieder Yoga 15.00–16.00 Gerätetraining 16.10-16.40
Bodytoning 16.00-16.45		
BBP 16.50–17.35	Bike Fit 16.55–17.40	Physio Training 16.50–17.40
Muscle Fire 17.40–18.30	Bike Fit 17.45–18.30	Faszien-training 17.45–18.30
Functional Power 18.35–19.20	Bike Fit 18.35–19.20	Move your Body 18.35–19.20
Zumba 19.25–20.15		Yin Yoga 19.30–20.45
Muscle Fire 20.20-21.10		

DONNERSTAG

Gym1	Gym2	Gym4
		Sling Training 8.20–9.05
Physio Training 9.10–9.55		
Yoga 10.05-11.20		
		Yoga 16.00–16.55
Ein-steiger Bodystyling 17.00–17.45		Pilates & Faszien-Training 17.35–18.35
Tabata 17.50-18.35	Bike Fit 17. 50–18.35	
Bodytoning 18.40–19.25	Bike Fit 18.40–19.25	Rückenfit 18.40–19.25
Muscle Fire 19.30–20.20		Step 19.30–20.15
Zumba 20.25–21.15		

KURSPLAN JULI 2018

FREITAG

Gym1	Gym2	Gym4
Faszien Pilates 8.30 – 9.25		
Muscle Fire 9.30 – 10.20		bodyART® 9.30 – 10.20
Zumba 10.30-11.15	Bike Fit 10.30-11.15	
Rückenfit 15.45-16.30		Reha Sport Mit Verordnung 16.05–16.50 WGS Gerätetraining 16.55-17.25
BBP 16.35–17.20	Bike Fit 16.35–17.20	Yoga 17.00-18.25
Muscle Fire 17.25-18.15	Bike Fit 17.25-18.20	

Kinderbetreuung 15.30 –19.00 h

SAMSTAG

Gym1	Gym2	Gym4
	Bike Fit 9.10–9.55	
Muscle Fire 10.10–11.05		Reha Sport Mit Verordnung 11.00–11.50
Zumba 11.10–11.55		Reha Sport Mit Verordnung 12.00-12.50 WGS Gerätetraining 12.55-13.25
Pilates 14.00–14.50		
Bodytoning 15.00-15.50		
Muscle Fire 16.00–16.50	Änderung! Bike Fit 16.00-16.50	
Yoga 17.00-18.15		

Kinderbetreuung 9.30 – 13.30 h

SONNTAG

Gym1	Gym2	Gym4
Pilates 9.15-10.10	Bike Fit 9.25-10.10	
Rückenfit 10.15–11.00	Bike Fit 10.15-11.00	Step 10.15–11.00
BBP 11.05–11.55	Bike Fit 11.05–11.50	Muscle Fire 11.05–11.55
Zumba 12.00–12.45		
Muscle Fire 15.30–16.20		
Yoga 16.30–18.00	Bike Fit 16.30–18.00	Rückenfit 16.30–17.20

Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h

INFOS

Specials

Juli & August
Aqua Jogging im Opelbad
immer
Mittwochs & samstags
10 – 10.20 h

Freitag, 13.07., 18.30-19.30
deepWORK
mit Steffi & Katharina

Samstag, 14.07., 9.10-09.55
Tabata Cycling
mit Caro

Freitag, 27.07., 18.30-19.30
Strong by Zumba
mit Stine

Moves - "Let`s dance"
Tanz mal wieder! Tolle Beats & Moves!
Lebensfreude pur!

LIMIT - "Be strong"
Ran an deine Belastungsgrenze!

SHAPE - "Shape your Body"
Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!

Vital - "Be fit"
Ein PLUS für deine Gesundheit!
Einfach dynamisch durch den Alltag!

DAVID Fitness & Health
Rheingaustraße 94
65203 Wiesbaden

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 07:00 – 22.30 h
Sa.-So. 09.00-20.00

Telefon: 0611.602854
www.davidfitness.de