
























































Kursprogramm – Herbst 2021 gültig ab 01.10.2021

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
			Reha Sport Mit Verordnung 9.00-09.45				 Cycling 8.35-9.20				
 Rückenfit 9.30-10.15			 Rückenfit 9.55-10.40			 BBP 9.30-10.15			 Auch für WGS Mitglieder Physio Training 9.30-10.15		
 Neu! Mobility & Stretch 10.30-11.15			 Yoga 10.50-12.05								
 Ein- steiger Bodystyling 16.00-16.45			 Neu! Rückenfit 15.55-16.40			 Yoga Auch für WGS Mitglieder 15.00-16.00			 wieder zurück! Yoga 15:55-16.50		
 Bauch pur 17.00-17.25			 BBP 16.45-17.30			 BBP 16.45-17.30			 Ein- steiger Bodystyling 17.00-17.45		
 Body Workout 17.35-18.20	 Cycling 17.35-18.20		 Bodystyling 17.40-18.25	 Cycling 17.40-18.25		 Muscle Fire 17.35-18.20	 Cycling 17.35-18.20		 Rückenfit 17.50-18.35		
 BBP 18.30-19.15	 Road Cycling 18.30-19.15		 Tabata 18.35-19.20	 Party Cycling 18.35-19.20		 Physio Fit Rücken 18.25-19.10			 Bodytoning 18.40-19.25	 Cycling 18.40-19.25	
 Zumba 19.25-20.10			 Zumba 19.30-20.15			 Zumba 19.15-20.00			 Muscle Fire 19.30-20.15		
						 Neu! Yoga Flow 20.05-21.05					

Kursprogramm – Herbst 2021 gültig ab 01.10.2021

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
 Pilates 8.30-9.20				 Cycling 9.10-9.55		 Pilates 9.15-10.10	 Cycling 9.15-10.00	
 Muscle Fire 9.30 – 10.20			 Muscle Fire 10.05-10.55			 Rückenfit 10.15-11.00	 Cycling 10.15-11.00	
 Zumba 10.30-11.15			 Zumba 11.05-11.50			 BBP 11.05-11.55		
						 Zumba 12.00-12.45		
Reha Sport Mit Verordnung 14.30-15.15			 Pilates 14.00-14.45					
 Auch für WGS Mitglieder Rückenfit 15.30-16.20			 Bodytoning 15.00-15.45					
 BBP 16.25-17.10			 Special Dancefit workout 16.00-16.45	 Cycling 16.00-16.45				
 Yoga 17.15-18.15			 Yoga 17.00-18.15			 Yoga 16.30-18.00		

INFOS


Am Sonntag, 03.10.21
(Tag der dt. Einheit)
ist das Studio wie immer von
09 – 20 h
geöffnet und es finden
alle regulären Sonntagskurse
statt!

Viel Spaß!

 **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

