



Och-City-Sport
FITNESS & WELLNESS

Kursplan
gültig ab August 2018

Mehr als
200 Kurse
im Monat!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape	9.00 - 10.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape		9.30 - 10.30 Uhr Pilates		10.30 - 11.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP
9.45 - 10.30 Uhr Yoga		9.45 - 10.30 Uhr Faszien				11.30 - 11.45 Uhr Bauch x-Press
17.30 - 18.30 Uhr Boxaerobic	17.10 - 18.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.30 - 18.25 Uhr Step & Style		17.30 - 18.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP		
18.30 - 19.30 Uhr Langhantel STRONG	18.00 - 19.00 Uhr  ZUMBA FITNESS	18.30 - 19.25 Uhr Langhantel STRONG	18.00 - 19.00 Uhr Step 2			
19.30 - 20.00 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Uhr Pilates	19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Uhr  ZUMBA FITNESS			

-  Ausdauer
-  Kraft
-  Balance

Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-23.00 Uhr, Sa-So 9.00-19.00 Uhr

www.och-city-sport.de