FITNESS ARENA XANTEN

# Kursplan

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bike Burner**<br>10:00 – 11:00 Uhr<br>Kursraum 2 | | **Fle-XX**<br>Wirbelsäulengymnastik<br>10:30 – 11:30Uhr<br>Kursraum 1 | | | | |
| | | **Bambini Kickboxen**<br>15:30 – 16:15 Uhr<br>Kursraum 1 | | | | |
| | | | | | | |
| | **Kickboxen Junioren**<br>16:30 – 17:30 Uhr<br>Kursraum 1 | | **Kickboxen Junioren**<br>16:30 – 17:30 Uhr<br>Kursraum 1 | | | |
| **Spinning**<br>18:00 – 18:50 Uhr<br>Kursraum 2 | | | **Bike Burner**<br>17:00 – 18:45 Uhr<br>Kursraum 2 | | | |
| **Bodyworkout**<br>19:00 – 19:50 Uhr<br>Kursraum 1 | **Thai-Boxen Anfänger**<br>18:00-19:00Uhr<br>Kursraum 1 | | **Thai-Boxen Anfänger**<br>18:00-19:00Uhr<br>Kursraum 1 | | | |
| | **Spinning Einsteiger**<br>19:00 – 19:50 Uhr<br>Kursraum 2 | | **Bauch,Beine,Po**<br>18:50 – 19:50 Uhr<br>Kursraum 2<br>jeden 1,3 Donnerstag im Monat | | | |
| | **Thai-Boxen**<br>19:00 - 20:00 Uhr<br>Kursraum 1 | | **Thai-Boxen**<br>19:00 - 20:00 Uhr<br>Kursraum 1 | | | |
| **Yoga-Kurs**<br>20:00 – 21:00Uhr<br>Kursrum 1 | **Spinning**<br>20:00 – 20:50 Uhr<br>Kursraum 2 | | | | | |