

Kursprogramm ab Juni 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:45 Rückenfitness	10:00 - 10:30 PACE		10:00 - 10:30 PACE		8.30 - 10.00 Nordic Walking (Weilerhau Plattenhardt)	10:15 - 11:15 Spinning
	10:30 - 11:00 BBP		10:30 - 11:15 IRON Workout			11:25 - 12.10 Bodystyling
17:30 - 18:15 Rücken FLEX & Entspannung						
18:15 - 19:00 Fit Mix	18:00 - 19:00 Hot IRON	18:00 - 19:00 IRON Workout	18:15 - 19:00 Rückenfitness	17.45 - 18.15 Rückenfitness		
19:00 - 20:00 Lift up	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Step	19:00 - 20:00 Hatha Yoga	18.15 - 19.00 BBP		
	20:00 - 21:15 Spinning Fatburner					



Obere Bachstr. 5, 70794 Filderstadt
Tel. 0711 - 70 70 72 70
www.carpediemfit.de

Mo. - Fr. 9.30 - 22.00 Uhr
 Sa. 14:00 - 18:00 Uhr
 So. 10:00 - 15:00 Uhr