

MEHR. KURSE.



TÜBINGEN

KURSPLAN TÜBINGEN

gültig ab 1.5. 2024



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum
09:15-10:15 Faszien- Bodystyling		09:15-10:15 Step E/M		09:15-10:15 Wirbelsäule		08:00-09:00 Wake Up Yoga (entfällt 25.7.-7.9.)		09:15-10:15 Bodystyling	9:30-10:15 Reha- Sport	10:15-11:15 Pilates		10:15-11:15 Bodystyling	
10:25-11:30 BODYPUMP M LM		10:25-11:25 Pilates		10:25-11:40 Yoga Stretch		09:15-10:20 BODYPUMP M LM		10:25-11:25 Step M		11:25-12:30 BODYPUMP M LM		11:25-12:25 BODYJAM M/F LM	
11:40-13:10 Hatha Yoga Kreativ						10:30-11:30 BODYBALANCE M LM		11:35-12:50 Rücken Yoga (entfällt 25.7.-7.9.)		12:35-13:20 Faszien-Fitness/ Blackroll (entfällt 25.7.-7.9.)		12:35-13:35 BODYBALANCE M LM	
			14:00-14:45 Reha- Sport		13:00-13:45 Reha- Sport			15:30-16:30 Faszien-Fitness/ Blackroll		14:30-15:30 ZUMBA 			
16:15-17:15 Pilates		16:15-17:15 Gelenk- beweglichkeit & Autogenes Training		16:10-17:10 Mobility (entfällt 25.7.-7.9.)		16:00-17:00 Myofasziales Beweglichkeits- training (entfällt 25.7.-7.9.)		16:35-17:35 Wirbelsäule		15:45-16:45 BODYBALANCE M LM		15:40-16:45 BODYPUMP M LM	
17:20-17:50 BODYSTEP M LM		17:20-18:20 Wirbelsäule		17:15-18:15 Pilates		17:30-18:35 BODYPUMP M LM	17:00-17:45 Reha- Sport	17:40-18:40 ZUMBA 		17:00-18:30 Kurs- Specials siehe Aushang			
17:55-19:00 BODYPUMP M LM	18:40-19:00 Bauch	18:25-19:10 ZUMBA 	18:00-18:45 Reha- Sport	18:20-19:20 Dance & Stretch M/F	18:00-18:45 Reha- Sport	18:40-19:40 BODYATTACK M/F LM		18:50-19:55 BODYPUMP M LM					
19:05-20:00 Fit für den Sommer (Skigymnastik) M		19:20-20:25 BODYPUMP M LM	19:00-19:45 Reha- Sport	19:30-20:35 BODYPUMP M LM	19:00-19:45 Reha- Sport	19:50-21:35 Sivananda Yoga M	19:50-20:20 LM CORE Bauch & Rücken (entfällt 25.7.-7.9.) M LM						
20:10-21:40 Yoga & Mantra Gesang		20:30-21:30 BODYBALANCE M LM											

Vor Kursbeginn einchecken am Kursraum-Terminal erforderlich

- Gesundheit/Entspannung
- allgemeine Fitness
- Cardio Training

KURSNIVEAU E: Einsteiger
M: Mittelstufe
F: Fortgeschritten

LM LESMILLS Mapet ist exklusives Platinum LESMILLS Studio



VIKO-Training in den kursfreien Zeiten (Reharaum) (visuell-kognitiv) jederzeit möglich – ohne Anmeldung

Reha-Sport nur mit gültiger Verordnung

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

ÖFFNUNGS- UND SERVICEZEITEN (siehe auch Homepage)

Mo-Fr: 06:30–22:30 geöffnet
09:00–22:00 Service
Sa, So, Feiertage: 09:00–20:00 geöffnet
10:00–18:00 Service

Zutritt außerhalb der Servicezeiten nur mit gebuchtem MEHR TRAININGSZEIT ADD-ON (gratis)

www.mapet.de