

MEHR. KURSE.



ROTTENBURG

KURSPLAN ROTTENBURG

gültig ab 1.10.2024



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum
09:15-10:20 BODYPUMP M LM		09:10-10:10 Faszien-Fitness/ Blackroll		08:00-09:00 Wake Up Yoga		09:15-10:15 Wirbelsäule		08:10-09:10 Wirbelsäule		10:15-11:15 BODYATTACK M/F LM		10:15-11:15 Wirbelsäule	
10:30-11:30 BODYBALANCE M LM		10:15-11:15 Wirbelsäule		09:05-10:05 Pilates	10:00-10:15 Mini- Workout Mobility	10:25-11:25 BODYBALANCE M LM		09:20-10:25 BODYPUMP M LM		11:20-12:20 BODYBALANCE M LM		11:25-12:30 BODYPUMP M LM	
		13:00-13:45 Reha- Sport				11:30-12:00 Meditation		10:30-11:30 ZUMBA 					
		14:00-14:45 Reha- Sport						11:30-12:15 Reha- Sport		14:30-15:45 ZUMBA 			
16:00-16:45 Bauch & CORE	17:00-17:15 Mini- Workout Kraft	16:30-17:15 Reha- Sport								16:00-17:05 BODYPUMP M LM		15:30-17:30 Kurs- Specials siehe Aushang	
16:50-17:50 Wirbelsäule	17:30-18:15 Reha- Sport	17:30-18:30 ZUMBA 		17:00-18:00 Faszien-Fitness/ Blackroll		17:15-18:00 Bodystyling		17:30-18:30 BODYATTACK M/F LM	17:30-17:45 Mini- Workout Kraft				
18:00-19:00 BODYWORX M LM	18:30-19:15 Reha- Sport	18:35-19:05 Bauch & CORE	18:30-18:45 Mini- Workout Kraft	18:05-19:10 BODYPUMP M LM	18:15-19:00 Reha- Sport	18:05-19:05 BODYCOMBAT M LM		18:40-19:45 BODYPUMP M LM					
19:15-20:30 Rücken Yoga		19:10-20:10 BODYATTACK M LM		19:15-20:15 BODYBALANCE M LM	19:15-20:00 Reha- Sport	19:15-20:30 Hatha Yoga		19:50-20:50 BODYBALANCE M LM					

Vor Kursbeginn einchecken am Kursraum-Terminal erforderlich

- Gesundheit/Entspannung
- allgemeine Fitness
- Cardio Training

Klimaanlage im Kursraum

- KURSNIVEAU
- E: Einsteiger
 - M: Mittelstufe
 - F: Fortgeschritten

LM LESMILLS Mapet ist exklusives Platinum LESMILLS Studio



- Mini-Workout ohne KURS-ADD-ON
- 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