



aktueller Kursplan ab/seit November 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.30 Uhr Pilates / WBS	9.30 – 10.30 Uhr B–B–Rücken-P	09.15 – 10.15 Uhr Zumba Gold	9.30 – 10.30 Uhr Kreistraining	9.30 – 10.20 Uhr Mix Aerobic
10.30 – 11.30 Uhr Step workout	10.30 – 11.30 Uhr Bodyfeeling	10.20 – 11.20 Uhr ACHTsam	10.30 – 11.30 Uhr meditatives stretching	10.25 – 11.25 Uhr meditatives stretching
		13.15 – 14.45 Uhr Yoga	17.10 – 18.10 Uhr Mix Aerobic	
17.00 – 17.50 Uhr Pilates / SM			18.20 – 19.10 Uhr BALANCE	16.40 – 17.40 Uhr Langhantel Faszination
17.50 – 18.45 Uhr Bodystyling (BBP)	17.30 – 18.20 Uhr Step/Deep Workout	17.00 – 18.00 Uhr European Spin Gym <u>Wirbelsäulengym</u>	18.30 – 19.30 Uhr Kreistraining	17.45 – 18.45 Uhr Zumba
18.50 – 19.50 Uhr Bike Aerobic	18.45 – 20.15 Uhr Yoga	18.00 – 19.00 Uhr European <u>Tae Bo</u>	19.15 – 20.15 Uhr Kettlebells-Fremdkurs	
19.20 – 19.50 Uhr Power Plate		19.00 – 20.00 Uhr Kreistraining	19.30 – 20.00 Uhr Power Plate	



Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 09 bis 22 Uhr

Freitag 09 bis 21 Uhr

Samstag 10 bis 13 Uhr

Sonntag 13 bis 17 Uhr

*An den gesetzlichen Feiertagen bleibt das
Frauensportstudio geschlossen*

Am Vögenteich 13

18057 Rostock

Telefon: 0381 49 05 227

info@sportstudio-ladiesfirst.de

www.sportstudio-ladiesfirst.de