

FIT PLUS

für mehr lebensenergie

HAPPY
40
BIRTHDAY
FIT PLUS

**BLACK
FITNESS
FRIDAY**

FR, 23.11.18

MAXIMAL SPAREN

Infos: www.fit-plus.info

**GROUP FITNESS
FESTIVAL**

FREITAG 23.11.

SAMSTAG 24.11.

GROUP FITNESS FESTIVAL IM FIT PLUS KURSE

FIT PLUS

für mehr lebensenergie

BLACK FITNESS FRIDAY
FREITAG, 23. NOVEMBER 18
MAXIMAL SPAREN
 Infos: www.fit-plus.info

FREITAG 23.11.	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	INDOOR CYCLING	AQUA	POWER PLATE	FT CLUB	
08:30 09:15		● Pilates ● 8:30 - 9:15						
09:15 10:00	● Bodystyling ● 9:15 - 10:00	● Zumba® ● 09:15 - 10:15		● Indoor Cycling ● 09:15 - 10:15	Open Pool	POWER PLATE Try out nach Vereinbarung	● Funktional Zirkel ● Movement ● 10:15 - 11:15	
10:15 11:00	● Step ● 10:15 - 11:00	● Bauch ● 10:15 - 10:45						
16:00 17:00		● Bauch ● 16:30 - 17:00			Open Pool			
17:00 18:00	● Yoga für den Rücken ● 17:00 - 17:45	● Deep Work ● 17:00 - 18:00			● Aqua Zumba® ● 17:00 - 17:45	POWER PLATE Try out nach Vereinbarung	● Open Gym mit ● Personal Trainer	
18:15 19:00	● Bodystyling ● 18:00 - 18:45	● Aroha ● 18:00 - 19:00		● Cycling Marathon	Open Pool			
19:15 20:00	● Zumba® ● 19:00 - 20:00	● Step 1 ● 19:00 - 20:00		18:00 - 21:00				
20:15 21:00	● Massage mit der Faszienrolle ● 20:00 - 20:45		●				●	
SAMSTAG 24.11.	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	INDOOR CYCLING	AQUA	POWER PLATE	FT CLUB	
10:00 11:00	● Funktional Workout ● 10:00 - 11:00	● Thai Chi Flow ● 10:00 - 11:00		● Indoor Cycling ● 10:00 - 11:00	● Aqua Zumba® ● 10:00 - 10:45	POWER PLATE Try out nach Vereinbarung	● Open Gym mit ● Personal Trainer	
11:00 11:45	● Step 1 ● 11:15 - 12:15	● Bauch ● 11:15 - 11:45	● Gesunder Rücken ● 11:15 - 12:00		Open Pool		● Funktional Zirkel ● Movement ● 11:15 - 12:15	
11:45 12:30		● Pilates Basic ● 12:15 - 13:00					●	
13:00 14:00	● Deep Work ● 13:00 - 14:00			● Indoor Cycling ● 13:00 - 14:00		● PP Krafttraining ● 13:15 - 13:45	● Open Gym mit ● Personal Trainer	
14:00 14:45	● Bodystyling ● 14:15 - 15:00	● Pilates ● 14:00 - 15:00	● Yoga Einsteiger Kurs ● 14:00 - 15:15	„Fit im Bayerwaldpark“-Special Outdoor! 14.00 - 15.00 Uhr				● Open Gym mit ● Personal Trainer
15:15 16:00	● Fatburner ● 15:15 - 16:15	● Wirbelsäule ● 15:15 - 16:00		● Indoor Cycling ● 15:15 - 16:00	Open Pool	POWER PLATE Try out nach Vereinbarung	● Funktional Zirkel ● Strength ● 15:15 - 16:15	
16:00 16:45	● Iron Training-Intro ● 16:45 - 18:00	● Bauch ● 16:15 - 16:45	● Zumba® Einsteiger ● 16:15 - 17:00	● Cycling Basic ● 16:15 - 17:00	● Aqua Circle ● 16:15 - 17:00		● Open Gym mit ● Personal Trainer	
17:00 18:00		● Funktional Workout ● 17:00 - 17:45	● Zumba® Party ● 17:00 - 18:30		● Aqua ● 17:15 - 18:00	● PP Krafttraining ● 17:15 - 17:45	● Funktional Zirkel ● Burn ● 17:15 - 18:15	
18:00 19:00		● Yin yoga Power Yoga ● 18:15 - 19:15					● Open Gym mit ● Personal Trainer	

● = Für alle ● = Einsteiger 🍷 = Functional Training ● = Mittelstufe ● = Fortgeschrittene ● = Mentaler Ausgleich

TEILNAHME GRATIS!

Nach verbindlicher
Anmeldung unter
0871 / 97 54 70

KINDERBETREUUNG

Freitag 08:15 - 12:00
Samstag 14:30 - 18:30

0 bis 6 Jahre

Aldorfer Straße 38

84030 Landshut

www.fit-plus.info

