

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II
9.30 K		9.15		9.30 K			9.30	9.30 K		10.30	
WSG mit Pilates Alle		Wirbelsäulengymnastik Alle		WSG mit Pilates Alle			Spinning I Alle	Ausdauertraining Aerobic / Step Alle		BODY PUMP Alle	
10.30 K		10.15		10.30 K		10.30		10.30 K			15.30 - 19.15 Kinderbetreuung
Stretch & Entspannung (30 min) Alle		HATHA - Yoga (90 min) Alle		Stretch & Entspannung (30 min) Alle		Bodystyling Alle		Muskelkraft plus Alle			
9.15 - 12.00	Kinderbetreuung	9.00 - 12.00	Kinderbetreuung	9.15 - 12.00	Kinderbetreuung	9.15 - 12.00	Kinderbetreuung	9.15 - 12.00	Kinderbetreuung	17.00	Dance Aerobic
		14.45 - 18.15				16.00 - 20.45		14.15 - 20.15		F	
		15.00 K								18.00	Bodystyling Alle
		Bodystyling & Bauch (75 min) Alle									19.00
											Spinning I - II Alle
17.30				17.30				17.30		Sonntag	
Bodystyling Alle				FATBURNER M				Yoga (75 min) M		Gym I	Gym II
18.30	18.30	18.00 K		18.30 K	18.30	18.30	18.30 K	18.45		10.00	10.00 K
Step Intervall & Bauch intensiv Alle	Spinning I & Intro Alle	Yoga für den Rücken (75min) Alle	18.15	Bodystyling Alle	Fun-Spinning M	BODY PUMP Alle	Wirbelsäulengymnastik Alle	Bodystyling & Bauch Alle		Bodystyling Alle	HATHA - Yoga (90 min) Alle
19.30	19.30	19.15	19.15 K	19.30	19.30	19.30	19.30			11.00	11.00
Ashtanga Yoga (90 min) F	Spinning II M	BODY PUMP Alle	Nordic Walking (75 min) Alle	Wirbelsäulengymnastik Alle	Euro Thai Bo M	Step Combo M/F	Pilates Alle			Step M	
				20.30		20.30 K					9.45 - 14.30 Kinderbetreuung
				Tiefen-Entspannung (30 min) Alle		Bodystyling Alle				17.00	
										WSG Pilates & Stretch Alle	
										18.00	19.00
										Aerobic/ Step Basic Alle	Fun - Spinning M

Alle = auch für Einsteiger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene

K = Krankenkasse

Öffnungszeiten

Fitness Forum München, Landsberger Str. 314, 80687 München

Mo - Fr 07:00 - 23:00
Samstag 09:00 - 21:00
Sonntag 09:00 - 21:00
Feiertag 09:00 - 21:00

Mindestteilnehmerzahl
3 Personen pro Kurs

Mit freundlicher Unterstützung von:



u.v.a.

ausgezeichnet mit der



STIFTUNG WARENTEST
BESTNOTE
Im Test: 18 Fitness-Studios
test
www.test.de