



KURSPLAN ab 03. Mai 2010



Öffnungszeiten:

Mo-Fr.: 9:00-22:00

Sa.: 12:00-20:00

So, FT: 09:00-18:00

STEP FIT & WELL

Bei den Thermen 2

72574 Bad Urach

Telefon: 07125 - 94 36 41

Internet: www.albthermen.de

e-mail: info@albthermen.de

🕒	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	🕒	SAMSTAG	SONNTAG
09:00	Fit in den Morgen		Rücken "and more"	Effective Fat-Burner Zirkel 09:15-09:45	SPINNING FATBURNER	10:30 - 12:00		Fit-Mix
10:00	Power Mix		Step, Cardio Workout	Womans Day 10:15-11:45	Surprise		Medizinische Trainingstherapie 10:00 - 14:00	
17:30		Bauch Intensiv		Bauch Intensiv				
18:00	Bauch/Beine/Po	Aqua Fitness Sommerpause bis 15.09.10		Aqua Fitness Sommerpause bis 15.09.10	Effective Fat-Burner Zirkel	16:00	Effective Fat-Burner Zirkel	
18:30	Aerobic		Effective Fat-Burner Zirkel		Bauch/Beine/Po		Mountainbiking Special jeden 2. Samstag 15:00-18:00	
19:00	Tough - Stuff 19:30-21:00	Nordic Walking 18:30-20:00	SPINNING Pulsgesteuert	TaeBo	Power Dumbell			
20:00		Effective Fat-Burner Zirkel	SPINNING INTERVALL Pulsgesteuert	RückenFit	SPINNING INTERVALL			
	Kinderbetreuung: Mo. Mi. Fr. : 09:00 - 12:00 Uhr An Feiertagen finden keine Kurse statt! Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!						Bitte beachten Sie die Aushänge an der Infotafel!	