



## Unser Kursplan Stand Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45 Uhr / 55 Min. <b>Pilates</b>			09:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>			
09:45 Uhr / 30 Min. <b>Bodystyling Express</b>		09:45 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b>	09:50 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>	09:00 Uhr / 55 Min. <b>Spinning</b>		
10:15 Uhr / 30 Min. <b>Stretch &amp; Relax</b>		11:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>		10:00 Uhr / 55 Min. <b>Bodystyling meets Yoga</b>		10:00 Uhr / 55 Min. ***
11:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b>		12:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>		11:00 Uhr / 55 Min. <b>Trampolin Fit</b>		11:00 Uhr / 55 Min.
11:00 Uhr / 30 Min. <b>Human-Sports-Circuit</b>			11:00 Uhr / 30 Min. <b>Human-Sports-Circuit</b>			
14:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>			15:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>			
15:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>	16:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>		16:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>			
16:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>	17:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>	17:00 Uhr / 55 Min. <b>Pilates Fortge.</b>	17:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>	17:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>		
18:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b>	18:00 Uhr / 30 Min. <b>Cross Workout</b>	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Pilates Rücken</b> <small>VIVUS</small>	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b>	18:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b>		
18:15 Uhr / 55 Min. <b>Spinning</b>	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Spinning Fortgeschritten</b>	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Trampolin Fit</b>	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Spinning</b>	18:00 Uhr / 30 Min. <b>Spinning Express</b>		
19:15 Uhr / 90 Min. <b>Vinyasa-Yoga</b> * <small>VIVUS</small>	18:30 Uhr / 30 Min. <b>Bauchexpress</b>	19:00 Uhr / 55 Min. <b>Bodystyling</b>	19:00 Uhr / 30 Min. <b>H.I.I.T</b>	18:30 Uhr / 30 Min. <b>Human-Sports-Circuit</b>		
	19:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b>		19:30 Uhr / 30 Min. <b>Bauchexpress</b>	Kursraum		
	19:00 Uhr / 55 Min.		19:00 Uhr / 55 Min.	Spinningraum		

\* Zubuchbar  
 \*\* Mit ärztl. Verordnung  
 \*\*\* Nur in ungerader KW

**Spinning**  
Einsteiger



**Spinning**



Trainingsfläche



Yoga-Pilates-Zentrum

Öffnungszeiten: Mo-Fr von 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr / Sa & So von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr / Fit in Haan Fitness- und Gesundheitszentrum / Landstrasse 55 / 42781 Haan / Telefon: 02129-92 71 711 / info@fit-in-haan.de / in-haan.de / www.yoga-pilates-haan.de / www.facebook.com/fitinhaan

www.fit-