



PALESTRA Fitness & Freizeit GmbH
www.palestra-fitness.de

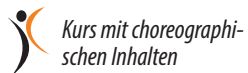


KURSPLAN

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	RAUM / FT	ARENA	RAUM / FT	ARENA	RAUM / FT	ARENA	RAUM / FT	ARENA	RAUM / FT	ARENA
9 ⁰⁰	Power Circle		Fit in den Tag			World Jumping®			Fit in den Tag	
10 ⁰⁰			Balance & Beweglichkeit			Spinning®				Spinning®
							FT Class (12 ³⁰ Uhr)			
17 ⁰⁰	Hatha Yoga				Hatha Yoga					HipHop
18 ⁰⁰	Bauch spezial	Spinning®	Bodyforming	Zumba® -Step (17 ⁴⁵ bis 18 ³⁰ Uhr)		Spinning®	Club Spin	Zumba®		Strong Nation®
	FT Class		FT Class	Zumba® (ab 18 ³⁰ Uhr)	FT Class		Red Zone	World Jumping®		
19 ⁰⁰		Red Zone	Power Yoga			Spinning®				



Alle Kurse sind buchbar über unsere Kursplaner-App **MySports**.
 Download über Google PlayStore (Android) und AppStore (Apple).



Bringe Körper und Geist in Einklang



für SlimBelly® geeignet

PALESTRA KIDS & TEENS

Dienstag 16.30 Uhr – Athletiktraining (8 bis 12 Jahre)
Donnerstag 17.30 Uhr – Athletiktraining (12 bis 15 Jahre)