

KURSPLAN

GÜLTIG AB: 03.08.2020




pure fitness

www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.30 Uhr					LES MILLS BODYBALANCE 45 Minuten
10.00 Uhr					
10.30 Uhr					
11.00 Uhr					
12.00 Uhr					
16.00 Uhr					
16.30 Uhr					
17.00 Uhr					Six-Pack 30 Minuten
17.30 Uhr	 30 Minuten		LES MILLS BODYBALANCE 45 Minuten	Six-Pack 30 Minuten	
17.45 Uhr		Six-Pack 30 Minuten			LES MILLS BODYPUMP 30 Minuten
18.00 Uhr					
18.15 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 30 Minuten			LES MILLS BODYPUMP 45 Minuten	
18.30 Uhr		LES MILLS BODYBALANCE 45 Minuten	LES MILLS BODYPUMP 45 Minuten		
18.45 Uhr					
19.00 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 30 Minuten				
19.15 Uhr				LES MILLS BODYBALANCE 30 Minuten	
19.30 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 19.45 Uhr · 45 Minuten	LES MILLS BODYPUMP 45 Minuten	Six-Pack 30 Minuten		
20.00 Uhr					

Anmeldung
via App!

KURSDEFINITIONEN

Six-Pack	Der Königsdisziplin - dem Bauch - wird der Kampf angesagt. Als starken Partner benötigt die Bauchmuskulatur die Rückenmuskulatur. In 30 Minuten werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gekräftigt!
Jumping Fitness® 	Das einzigartige, originale Trampolin-Workout! Bei Jumping Fitness® sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz - viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Gelenkschonend und effizient für Bauch, Beine und Po - Jumping Fitness® macht einfach glücklich und ist perfekt, um Stress abzubauen. Dieses Workout ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene perfekt geeignet!
Body Balance LES MILLS BODYBALANCE	Dieses Programm - mit seinem Ursprung in Fernost - wo Yoga und Tai Chi täglich praktiziert werden, lässt dich deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Trainiere Körper und Geist im Einklang miteinander. Optimal geeignet für alle Yoga, Pilates und Tai Chi Fans!
Body Pump LES MILLS BODYPUMP	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
Body Attack LES MILLS BODYATTACK	Ist ein hochintensiver Fitness-Class! Athletische Bewegungsabläufe sind geeignet für Anfänger und Fitness-Freaks. Ob Laufen, Springen mit Kraftübungen wie Squats und Push-up's - du wirst an deine persönliche Grenze gehen!