







Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab April 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.45 Uhr  BBPo	9.15–9.40 Uhr Starker Rücken	9.15–9.45 Uhr Arthrose Kurs	9.45–10.05 Uhr Beckenboden-training	9.00–9.45 Uhr  OPTIMUM Iron	10.30–11.00 Uhr Faszienation	10.30–11.15 Uhr  OPTIMUM Iron
9.50–10.20 Uhr Pilates	9.45–10.10 Uhr  Mobiler Rücken	10.00–10.45 Uhr Vital Cycle	10.15–10.40 Uhr Starker Rücken	10.00–10.30 Uhr Swing'n'Jump	11.05–11.35 Uhr Starker Rücken	11.30–12.15 Uhr  ZUMBA
10.25–10.55 Uhr  Wellfit**	10.15–11.00 Uhr Reha Kurs*		10.45–11.10 Uhr  Mobiler Rücken		11.40–11.55 Uhr Beckenboden-training**	12.25–12.55 Uhr  Jumping
18.15–18.45 Uhr  Yogafit	18.00–18.45 Uhr Athletik Step	17.00–17.45 Uhr Reha Kurs*	18.00–18.45 Uhr  OPTIMUM Iron	18.15–19.00 Uhr Reha Kurs*	Die OPTIMALS proben jeden 1. & 3. Samstag	
18.50–19.20 Uhr  BBPo	18.50–19.20 Uhr  Deeper WorX	18.00–18.45 Uhr  ZUMBA	19.00–19.30 Uhr  Cross-WorX 2.0	19.15–20.45 Uhr Indoor Cycling		
19.25–19.55 Uhr  Jumping	19.25–19.50 Uhr  Mobiler Rücken	18.55–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron				
20.00–20.45 Uhr Fatburner Cycling	19.55–20.20 Uhr Pilates	20.00–20.45 Uhr Indoor Cycling**				



 OPTIMUM-Kurs: Exklusiv nur im OPTIMUM!

* Die Teilnahme am Reha Kurs nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung

** Kurse nur im April und Mai!