












Kursplan OPTIMUM Hachenburg

ab April 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–10.05 Uhr Faszien Pilates	9.00–9.55 Uhr Yoga	9.15–10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.00–9.45 Uhr Step	9.00–9.30 Uhr Indoor Cycling	10.30–11.00 Uhr Starker Bauch/ starker Rücken	10.00–11.00 Uhr Lauftreff Parkpl. Marienstatt
10.10–10.40 Uhr Sitzgymnastik	10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.05–10.30 Uhr  five	9.50–10.15 Uhr Backpress	9.40–10.20 Uhr  OPTIMUM Iron Gold	11.05–11.50 Uhr Aerobic	10.30–11.20 Uhr  OPTIMUM Iron
10.15–11.00 Uhr Indoor Cycling	14.00–14.50 Uhr Aquafit im Löwenbad*	10.35–11.05 Uhr  Wellfit		10.25–11.05 Uhr Beckenboden & Entspannung		11.30–12.20 Uhr Sunday Special
18.15–18.45 Uhr  BBPo	18.15–19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18.00–18.45 Uhr  ZUMBA	18.15–18.40 Uhr Starker Bauch/ starker Rücken	18.00–19.15 Uhr Yoga	Reha-Kurs Dienstag, 17.00–17.45 Uhr Donnerstag, 11.00–11.45 Uhr Teilnahme nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung Sunday Special: Jede Woche ein anderes Programm, siehe Informationen auf der Internetseite oder Aushang im Studio.	
18.50–19.20 Uhr  Wellfit	19.05–19.45 Uhr  Jumping	18.50–19.05 Uhr Starker Bauch	18.45–19.10 Uhr  five			
19.00–19.50 Uhr Indoor Cycling	19.15–20.05 Uhr Indoor Cycling	19.15–20.05 Uhr  OPTIMUM Iron	19.15–20.00 Uhr Step Fitmix			
19.25–19.55 Uhr Core Balance	20.00–20.30 Uhr Aquajogging im Löwenbad**					
20.00–20.25 Uhr Backpress	 OPTIMUM-Kurs: Exklusiv nur im OPTIMUM!		* Aquafit im Löwenbad in den Ferien nur von 11.00–11.50 Uhr ** Aquajogging im Löwenbad findet in den Sommerferien nicht statt			