

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30h Rückenfitness		9.30 - 10.30h B.O.P.	9.30 - 10.30h Rückenfitness	9.30 - 10.30h Step		
10.45 - 11.45h Rückenfitness			10.45 - 11.45h Yoga move	10.45 - 11.45h Pilates	jeder 1. Samstag im Monat	11.00-12.30h Sonntags- Special
	17.00 - 18.00h Rückenfitness	17.15 - 18.00h Easy Step			13.00-14.30h Dance	
18.00 - 19.00h Step	18.00 - 19.00h B.O.P.	18.00 - 19.00h Power Intervall	18.00 - 19.00h Fit- Mix	18.00 - 19.00h Rückenfitness		
19.00 - 20.00h Yoga	19.00 - 20.00h Rückenfitness	19.00 - 20.00h Pilates	19.00 - 19.30h Bauchkiller	19.00 - 20.00h Cycling 		
20.00 - 21.00h Body Power	20.00 - 21.00h Cycling 		19.30 - 20.30h Body Power			

FAMILY fitness club
Gezelinallee 17-19

51375 Leverkusen Schlebusch
Tel.: 0214/5004157
Fax: 0214/5004159

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 9.00 - 22.00h
Samstag: 12.00 - 17.00h
Sonntag: 10.00 - 15.00h



eMail: leverkusen@familyfitnessclub.de
Internet: http://www.familyfitnessclub.de

Kinderbetreuung:
Montag, Mittwoch, Freitag

9.00 - 12.00h



Kursbeschreibung

B.O.P.

Gezieltes Training von Bauch, Oberschenkel und Po

Fit- Mix

ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bestehend aus Ausdauer- und Kraffelementen

Body Power

Langhanteltraining zu Musik in der Gruppe als sehr effektives Ganzkörpertraining für jeden geeignet

Step

Ausdauertraining und Schulung der Koordination mit Hilfe einer flexiblen Stufe

Pilates

effektives Kraft- und Beweglichkeitstraining im Einklang mit der Atmung

Rückenfitness

Kräftigung und Dehnung der Rumpf - und Stützmuskulatur

Dance

Kombination aus einfachen Tanzelementen mit Urlaubsfeeling und effektivem Figurtraining

Power Intervall

hocheffektives Kraft- und Ausdauertraining mit athletischen, funktionellen Intervallen

Cycling

Ausdauertraining auf speziellen Fahrradergometern, optimal zur Fettverbrennung

Yoga move

durch Stabilisation und Reaktivierung aller Körperfunktionen entsteht körperliches Wohlfühl