

# HOTLINE 0471 9323730

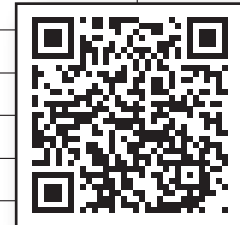
Am Schaufenster 7 · 27572 Bremerhaven



## +++ Unser Kursprogramm für DICH +++ gerade Wochen +++

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00	Rücken-Aktiv (K1)		Pilates (K1)		Indoor-Cycling (K1)		
09.00							
10.00		SlowGym (K1)	Pilates (K1)	Rücken-Aktiv (K1)			
11.00		Bodyforming (K1)	Bodyforming (K1)	Beckenboden (K1)		SlowGym (K1)	MoveYa! (wechselnde Räumlichkeiten)
12.00						Power Workout (K1)	
16.00	easy Step (K1)						
17.00		Power Workout (K1)	Zumba® (K1)		Rücken-Aktiv (K1)		
17.00	Zumba® (K1)			Zumba® (K1)			
18.00	CrossXTREME (Out)	Bodyforming (K1)	Fighting Fit (K1)	Pilates (K1)	Pumplt! (Out)		
18.00				Intervall (K2)	Indoor-Cycling (K1)		
19.00	Bodyforming (Out)	Indoor-Cycling (K1)	Indoor-Cycling (K1)	Faszientraining (K1)			
19.00	Indoor-Cycling Recovery (K1)		Battle the Rope! (Out)				
20.00					Indoor-Cycling (K1)		

K1 = großer Kursraum (1. OG) | K2 = kleiner Kursraum (3. OG) | Out = Outdoor Area



[www.proaktiv-training.de](http://www.proaktiv-training.de)

Kinderbetreuung GRATIS

