

# Kursplan 2018

GÜLTIG AB 01.10.2018

AM SCHANZL 11 • 92224 AMBERG • T 78 58 48 • WWW.BALANCE-AMBERG.DE

TV 1861 AMBERG  
**balance**  
 BEWEGUNG. GESUNDHEIT. FITNESS.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
				9:10 Reha GN 45 min. RAUM A				9:10 Bodystyle 45 min. RAUM A			9:30 Cycling RAUM B
10:00 Body & Mind RAUM A		10:00 Reha RAUM A		10:00 Reha RAUM A		10:00 Wirbelsäulen- Gymnastik RAUM A		10:00 Reha GN 45 min. RAUM A			10:00 Sunday- Special RAUM A
17:15 Yoga RAUM A	17:15 Monday- Special RAUM D	17:30 Jumping Fitness RAUM A		17:30 Hot Iron RAUM A							10:45 Cycling Be- ginner 45 min. RAUM B
18:15 Reha RAUM D		18:30 Fatburner Step RAUM A		18:00 Reha GN 45 min. RAUM C	18:00 Pilates RAUM D	18:00 Yoga RAUM A		17:00 Bauch-Beine-Po RAUM C			
18:30 funktionelles Rückentraining RAUM A	18:30 Cycling RAUM B	19:00 Zumba RAUM D		18:45 Body Workout TRX RAUM A	18:45 Cycling RAUM B		18:30 Reha RAUM C	17:30 Jumping Fitness RAUM A			
	19:30 Buti-Yoga RAUM D				19:15 Tabata RAUM D			18:30 Cycling RAUM B			
						19:10 Jumping Fitness RAUM A	19:45 Reha GN 45 min. RAUM D				

RAUM A | yogaliebe

RAUM B | cyclefit

RAUM C | bodystyle

RAUM D | tanzgefühl

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.