

KURSPLAN

Öffnungszeiten:

Montag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Dienstag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Mittwoch: 08:00 - 22:00 Uhr
 Donnerstag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr
 Sonntag: 09:00 - 18:00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo, Mi, Fr: 08:30 - 11:30 Uhr

Saunaöffnungszeiten:

Mo, Mi, Do, Fr: 17:30 - 22:00 Uhr
 Dienstag: 17:30 - 22:00 Uhr (DAMENSAUNA)
 Samstag: 15:00 - 18:00 Uhr
 Sonntag: 09:30 - 18:00 Uhr

KURSE



ZUMBA®



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

09.00-10.00 Uhr
IndoorCycling
 B+F+P

Pulsgesteuertes
 Fettstoffwechsel-Training *

17.15 Uhr
Boxen Kinder

18.15 Uhr
Boxen

Anfänger + Fortgeschrittene
 Raum II

18.00-18.50 Uhr
athleticMOVES™
 F+P

19.00-20.00 Uhr
Hot Iron Cross® P

20.05-21.05 Uhr
IndoorCycling
 B+F+P

Pulsgesteuertes
 Fettstoffwechsel-Training *

9.30-10.30 Uhr
Zumba® B+F+P

18.30 Uhr
Kickboxen+Boxen

Sparring
 Raum II

19.30 Uhr
i-PENSA®
 Fortgeschrittene

Raum II

17.50-18.40 Uhr
Cardio-Zirkel B+F

18.50-19.50 Uhr
Hot Iron 1® B+F+P

20.00-21.00 Uhr
Rückenschule B+F

B = Beginner

Kursplan No. 43

8.00-9.00 Uhr
Good-Morning
Workout B+F+P

9.10-10.10 Uhr
Rückenschule B+F

17.55-18.55 Uhr
Hot Iron 2® F+P

18.00 Uhr
Laufgruppe

Treffpunkt lt. Laufplan

19.05-20.05 Uhr
Bauch/Beine/Po B

20.10-21.10 Uhr
Pilates B+F+P
 (ab 19.08.2020)

F = Fortgeschritten

gilt ab 06.07.2020

9.30-10.30 Uhr
Mobility B+F+P
 (ab 20.08.2020)

17.00-17.55 Uhr
Yoga Basic B+F

18.05-18.55 Uhr
Yoga Flow F+P

19.05-20.05 Uhr
Zumba® B+F+P

19.00 Uhr
Kickboxen

Anfänger + Fortgeschrittene
 Raum II

P = Profis

*** Pulsgurt**

09.00-10.00 Uhr
Bodytoning B

18.00-18.55 Uhr
Step&Tone B+F

19.05-20.20 Uhr
bodyART® B+F+P

17.00 Uhr
Boxen Kinder

18.00 Uhr
Kickboxen

Anfänger
 Raum II

13.15-14.15 Uhr
Summer Workout
 B+F+P

Sonntag

9.05-10.05 Uhr
Hot Iron 1® B+F+P

9.30 Uhr
Laufgruppe
 Treffpunkt lt. Laufplan

10.20-11.20 Uhr
PowerPump
 B+F

SPASS



Sportstudio
Highlight

Pabstenweg 10 · 96215 Lichtenfels
Hotline 0 95 71 - 73 91 12
 www.sportstudio-highlight.de

Fitness
erleben