

KURSPLAN

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo 08:00 - 22:00 Uhr
 Di 08:00 - 22:00 Uhr
 Mi 08:00 - 22:00 Uhr
 Do 08:00 - 22:00 Uhr
 Fr 08:00 - 22:00 Uhr
 Sa 10:00 - 18:00 Uhr
 So 09:00 - 18:00 Uhr

KINDERBETREUUNG

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

SAUNAÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Mi, Do, Fr 17:30 - 22:00 Uhr
 Di 17:30 - 22:00 Uhr (Damen)
 Sa 15:00 - 18:00 Uhr
 So 09:30 - 18:00 Uhr

Pabsteweg 10
 96215 Lichtenfels
 ☎ 0 95 71 / 73 91 12
 sportstudio-highlight.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 - 10.00 Uhr IndoorCycling B+F+P	9.30 - 10.30 Uhr Zumba® B+F+P	9.10 - 10.10 Uhr Rückenschule B+F	9.30 - 10.30 Uhr yogaCORE B+F+P	09.00-10.00 Uhr Bodytoning B	10.30 - 11.30 Uhr Pilates E+F+P Ab 27.01.2024
17.15 Uhr Boxen Kinder	18.30 Uhr Kickboxen+Boxen Sparring Raum II	17.30 - 18.45 Uhr yogaBasic B+F+P	17.55 Uhr HOT IRON Cross® *L B+F+P	15.50 - 16.50 Uhr Self-Defense Kickboxen Kinder	
18.30 Uhr Boxen Anfänger + Fortgeschrittene Raum II	18.50 Uhr HOT IRON 1® *L B+F+P	18.00 Uhr Laufgruppe Treffpunkt lt. Laufplan	19.05 - 20.05 Uhr Zumba® B+F+P	18.00-18.55 Uhr STep&STyle B+F	
18.00 - 18.45 Uhr faszienFIT B+F+P	20.00 Uhr Rückenschule B+F	18.50 - 19.50 Uhr Bauch/Beine/Po B	19.00 Uhr Kickboxen Raum II Anfänger + Fortgeschrittene	17.00 Uhr Boxen Kinder	
18.55 - 19.55 Uhr BodyFlexxx B+F+P		20.00 - 21.15 Uhr bodyART B+F+P	20.10 - 21.10 Uhr IndoorCycling B+F+P	18.00 Uhr Kickboxen Anfänger Raum II	
Kursplan No. 50	*L = siehe Levelverteilung	B Beginner	F Fortgeschritten	P Profi	

SONNTAG

9.05 - 10.05 Uhr
HOT IRON 2®
*L B+F+P

9.30 Uhr
Laufgruppe
Treffpunkt lt. Laufplan

10.20 -11.20 Uhr
PowerPump
B+F

This is **FITNESS.**



STRENGTH



CARDIO



BODY & MIND