

KURSPLAN

Öffnungszeiten:

Montag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Dienstag: 08:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 22:00 Uhr
 Mittwoch: 08:00 - 22:00 Uhr
 Donnerstag: 08:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 22:00 Uhr
 Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Samstag: 13:00 - 18:00 Uhr
 Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr + 15:00 - 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 - 12:00 Uhr + 15:30 - 18:00 Uhr

KURSE



ZUMBA®



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

09.00 Uhr
IndoorCycling
B+F+P
 Pulsgesteuertes
 Fettstoffwechsel-Training *

17.15 Uhr
Boxen Kinder

18.15 Uhr
Boxen
 Anfänger + Fortgeschrittene
 Raum II

17.50 Uhr
IronSystem® B+F+P
 siehe Levelverteilung

19.00 Uhr
athleticMOVES™
F+P

20.00 Uhr
IndoorCycling
B+F+P
 Pulsgesteuertes
 Fettstoffwechsel-Training *

9.30 Uhr
Zumba® B+F+P

18.30 Uhr
Kickboxen+Boxen
 Sparring
 Raum II

19.30 Uhr
i-PENSA®
 Fortgeschrittene
 Raum II

17.50 Uhr
Aerobic B+F

18.50 Uhr
IronSystem® B+F+P
 siehe Levelverteilung

20:00 Uhr
Rückenschule B+F

B Beginner

Kursplan No. 40

8.00 Uhr
IronSystem® B+F+P
 siehe Levelverteilung

9.10 Uhr
Rückenschule B+F

18.00 Uhr
Functional Circuit
B+F

19.00 Uhr
Bauch/Beine/Po B

20.00 Uhr
IronSystem® B+F+P
 siehe Levelverteilung

F Fortgeschritten

*** Pulsgurt**

17.00 Uhr
Yoga Basic B+F

18.00 Uhr
Yoga Flow F+P

19.00 Uhr
Zumba® B+F+P

19.00 Uhr
Kickboxen
 Anfänger + Fortgeschrittene
 Raum II

20.00 Uhr
IndoorCycling
B+F+P
 Pulsgesteuertes
 Fettstoffwechsel-Training *

P Profis

09.00 Uhr
Bodytoning B

18.00 Uhr
Step&Tone B+F

19.00-20.15 Uhr
bodyART® B+F+P

17.00 Uhr
Boxen Kinder

18.00 Uhr
Kickboxen
 Anfänger
 Raum II

13.10 Uhr
IronSystem® B+F+P
 siehe Levelverteilung

14.15 Uhr
Pilates B+F+P

Sonntag

9.10 Uhr
IronSystem® B+F+P
 siehe Levelverteilung

9.30 Uhr
Laufgruppe
 Treffpunkt lt. Laufplan

10.15 Uhr
PowerPump
B+F

SPASS



Sportstudio
Highlight

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

Fitness erleben

KURSBESCHREIBUNGEN

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

Musterkurs

Beschreibung zum o. g. Kurs in verschiedenen Texten. Blindtext zur Darstellung wie es aussehen könnte. Wie viel Text geschrieben wird, kann selbst entschieden werden. Dies dient nur der Darstellung der Möglichkeiten.

