Kursplan Sportstudio Köpenick

Prosportstudio
Grünauer Str. 193
12557 Berlin
030 65 88 07 09

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 08.30 - 22.00 Uhr
Sa-So: 09.30 - 16.00 Uhr

Erstellt am:
29.03.2024

vormittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zirkeltraining 08:45 - 09:45 Kurssaal 1	Bauch Beine Po 09:00 - 10:00 Kurssaal 1	Spinning 09:30 - 10:30 Kurssaal 2	Fit ab 50 10:00 - 11:00 Kurssaal 1	Bodystyling 10:30 - 11:30 Kurssaal 1		Funktionsgymn. 10:00 - 11:00 Kurssaal 1
Stretching 09:45 - 10:15 Kurssaal 1	WSG 10:00 - 11:00 Kurssaal 1	Funktionsgymn. 11:15 - 12:15 Kurssaal 1	Yoga 11:00 - 12:30 Kurssaal 1	WSG 11:30 - 12:30 Kurssaal 1		WSG / Pilates 11:00 - 12:00 Kurssaal 1
	Yoga 11:00 - 12:30 Kurssaal 1					

nachmittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Jumping® 17:00 - 18:00 Kurssaal 1	Mixed Workout 17:30 - 18:30 Kurssaal 1	Jumping® 18:00 - 19:00 Kurssaal 1	Step Aerobic 17:30 - 18:30 Kurssaal 1	WSG 16:30 - 17:30 Kurssaal 1		
Bauch Spezial 18:00 - 18:30 Kurssaal 1	Bauch Beine Po 18:30 - 19:30 Kurssaal 1	Yoga 19:00 - 20:30 Kurssaal 1	WSG 18:30 - 19:30 Kurssaal 1	Piloxing® 17:30 - 18:30 Kurssaal 1		
WSG 18:30 - 19:30 Kurssaal 1	Salsa Aerobic 19:30 - 20:30 Kurssaal 1		Spinning 19:00 - 20:00 Kurssaal 2	Jumping® 18:30 - 19:30 Kurssaal 1		
Spinning 18:30 - 19:30 Kurssaal 2			Zumba® 19:30 - 20:30 Kurssaal 1			
Faszien Pilates 19:30 - 20:30 Kurssaal 1						

* Diese Kurse sind nicht in der Kursmitgliedschaft enthalten und finden nur auf Anfrage statt.