

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Zumba Party A, F	09:30 Uhr Pilates B, M	09:45 Uhr Rückenfit B, M	09:30 Uhr (BBP - GOLD) B, M	09:30 Uhr <i>Indoor-Cycling I/II</i> A	10:15 Uhr Zumba Party A, F
10:45 Uhr YOGA	Neu: 10:30 Uhr Summer Body Workout A, M, B	10:45 - 11:30 Uhr Entspannung & Relax AT, PMR, Bodyscan	10:30 Uhr <i>Aerobic & Step I.</i> A, C	10:00 – 10:30 Uhr <i>Bauch pur</i> M	10:30 – 12:00 Uhr <i>Weekend Spinning I/II</i>
	11:30 Uhr Hot Iron I B, M	11:45 Uhr BAT (60+) Best AgeTraining (an Geräten)		10:45 – 11:15 Uhr Scotti-Circle ** B, M, A (Functional-Training)	
	16:45 Uhr ZUMBA 4 Teens* (12 - 18 Jahre)	18:15 - 18:45 Uhr Scotti-Circle ** B, M, A (Functional-Training)			
18:15 Uhr <i>Power- Cycling II</i> A	18:00 Uhr Rückenfit B, M	18:00 Uhr <i>Power- Cycling II</i> A	18:00 Uhr <i>Faszientraining & Stretching</i> B, M		
18:00 Uhr Basic Step I u. II A, C	18:15 - 18:45 Uhr Scotti-Circle ** B, M, A (Functional-Training)	19:00 Uhr <i>myline-Spin I</i> (Fatburner) A, F	19:00 Uhr Hot Iron I/II B, M		
19:00 Uhr Klassisches Pilates B, M	19:00 Uhr Langhantel I/II M	19:00 Uhr Body Fit M, B, F	20:05 Uhr Zumba Party A, F		

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Fr.
09:15 - 13:00 Uhr
15:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, Donnerstag
09:15 - 21:30 Uhr

Samstag
10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag
10:00 - 15:00 Uhr

So erreichen Sie uns:

Mona Lisa Frauenfitness

Industriestraße 42
53359 Rheinbach
Tel.: (0 22 26) 91 17 16

* nur mit gesonderter Anmeldung

** Scotti-Circle oben am Tower

A = Ausdauertraining

C = Choreographie Kurs

M = Muskelkraft

I = Leicht, VII = Mittel; II = Schwer

B = Beweglichkeitstraining

F = Fettstoffwechseltraining

I = Intro Kurs

Es müssen mindestens 3 Teilnehmer vorhanden sein!