

# Kursplan



ab 01.11.2018

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

## 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, II = Mittel; III = Schwer

B = Beweglichkeitstraining

F = Fettstoffwechseltraining

I = Intro Kurs

Es müssen mindestens 3 Teilnehmer vorhanden sein!