



KURSPLAN

nova fitness & physio

Nova fitness & physio

Gottlieb Daimler Straße 5

74385 Pleidelsheim

Telefon (0 71 44) 99 85 814

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:30		10:00 – 11:00	09:45 – 10:45			
YOGA		PILATES	FASZIEN			
10:45 – 11:30		11:00 – 11:30				
REHASPORT		STRECHING				
17:45 – 18:05	16:45 – 17:30	17:20 – 18:20		16:30 – 17:15		
NOCH3	REHASPORT	WIRBELSÄULE		REHASPORT		
17:10 – 18:10	18:00 – 19:00	18:30 – 19:30		17:30 – 18:30		
FASZIEN	PILATES	STEP AEROBIC		ZUMBA		
18:20 – 19:20	19:15 – 20:15	19:40 – 20:40		19:00 – 19:45		
ZUMBA	YOGA	PILATES		LAUFTREFF		
19:30 – 20:30						
FASZIEN						