

KURSPLAN

gültig ab 15. März 2023

SPORTPARK
LADY  **KRONBERG**



Lady Fitness wie sie Spaß macht! | Genießen Sie unseren exklusiven Trainingskomfort!

ÖFFNUNGSZEITEN:

FITNESS

Mo – Fr 9.00 – 21.00 Uhr

Sa, So &

Feiertage 10.00 – 16.00 Uhr

WELLNESS

Mo – Fr 9.30 – 20.30 Uhr

Sa, So & Feiertage 10.30 – 15.30 Uhr

Weitere Informationen erhalten
Sie im Fitnessclub.

Sportpark-Lady Kronberg GmbH & Co. KG

Lady Fitness

61476 Kronberg · Westerbachstraße 4

Telefon: (0 61 73) 9 93 80 38

E-Mail: info@sportpark-lady-kronberg.de

Internet: www.sportpark-lady-kronberg.de



KURSPLAN

gültig ab 15. März 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Bodystyle 9.30 60	Body Workout 9.30 30	BBP 9.30 60	Body Workout 9.30 30	Body Complete 9.30 60	Funktional Training 10.30 60	Deepwork 10.30 60
Rückenfit 10.35 60		Pilates 10.35 60			Zumba 11.35 60	RückenYoga 11.35 90
	TRX 16.30 30			Bauchexpress 17.30 30		
Pilates 18.00 60	Basic Yoga 17.30 90	Bodystyle 18.30 60	Hatha Yoga 17.30 90	Rückenfit 18.00 60		
Zumba 19.05 60	Zumba 19.05 60	Mobility & Stretch 19.35 60	Funktional Training 19.05 60			

- Kraft
- Stabilität
- Ausdauer
- Körper, Geist & Seele

