

Kursprogramm JÜCHEN ab November 2018

Start	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Kursraum	Freifläche	Kursraum	Freifläche	Kursraum	Freifläche	Kursraum	Freifläche	Kursraum	Freifläche	Kursraum	Freifläche	Kursraum	Freifläche
09:00			9:00-10:00 Aktiv und Entspannt 1 Prävention											
09:30														
10:00	10:00 - 11:00 Pilates				10:00-11:00 Balance-Fit				10:00-11:00 WS-Gymnastik					
10:30												10:30 - 11:00 BBP		
11:00											11:00-12:00 Jumping Fitness			
11:30														11:30-12:30 Step Workout
12:00														
12:30														
16:30														
17:00					17:00-18:00 Aktiv und Entspannt 2 Prävention		17:00 - 18:00 Pump-Fit							
17:30	17:30 - 18:00 WS-Gym		17:30 - 18:00 Sixpack											
18:00	18:00 - 19:00 Body Workout		18:00 - 19:00 Pump-Fit	18:00 - 18:30 TRX	18:00 - 19:00 BBP		18:00 - 19:00 Jumping Fitness		18:00-19:00 Pump-Fit					
18:30														
19:00	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 19:30 Zirkeltraining			19:00 - 20:30 Yoga		19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 19:30 Zirkeltraining	19:00 - 20:00 Yoga					
19:30				19:30 - 20:30 Deepwork										
20:00	20:00 - 21:00 Fitnessboxen													
20:30														
21:00														

BBP		Pump-Fit	
Body Workout		Rücken-Fit	
Zumba		WS-Gymnastik	
Sixpack		Yoga	
Jumping Fitness		Zirkel	
BalanceFit		Pilates	
Step Workout		Präv.-Gymnastik	
TRX		Fitnessboxen	
Deepwork			

- Krafttraining, Muskelaufbau, Straffung**
- Cardiotraining, Fettverbrennung, Ausdauer**
- Entspannung, Beweglichkeit, Mental-Training**
- Rhythmisch/Tänzerisch, Choreographie**

Keine Voranmeldung möglich.
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

CORE-Fitness
Odenkirchener Str. 67
41363 Jüchen

02165 / 8713820
juechen@core-fit.de
www.core-fit.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 22:00 Uhr
Sa. So. u. Feiertags 10:00 - 20:00 Uhr

Zert. Präventionskurs, separate Anmeldung
Von Krankenkassen unterstützt
Teilnahme nicht an Mitgliedschaft gebunden