

Öffnungszeiten täglich von 04:00-24:00

Betreuungszeiten: MO - FR: 09:00-21:30 / SA: 9:00-19:00 / SO & Feiertage: 10:00-19:00

Energy Fitness Greinsfurth: 07472/24611



Bewegungsraum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30- 10:00	Fit Forever	mobiler Rücken	Rückenfit & Easy Zirkel	Faszien-training	Aerobic 50+	Yoga
10:00-10:15						
10:15-10:30						
10:30-11:00					Spinning 50+	
11:00-11:30						
11:30-12:00						
12:00-14:30						
14.30-15:30						
15:30-16:00						
16:00-18:00						
18:00-18:30			kick ass. no excuse. Yoga			
18:30-19:00	Rückenfit	Pilates		LesMills BodyPump	Bauch – Beine - Po	
19:00-19:30			kick ass. animal. Yoga			
19:30-20:00	LesMills BodyPump					
20:00-20:30						

schwer
mittel
leicht

bis 30.06.2019 30 min Einheit / ab 01.07.2019 60 min Einheit