

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
8:00-8:45		Yoga (90 Minuten)				Jumping Fitness	Jumping Fitness			
8:30-9:15			Bauch Beine Po		Jumping Fitness					
9:00-9:45	Tabata			Jumping Fitness (Beginners)		Bauch Beine Po	Bauch Beine Po Bodyshape			
9:30-10:15			Jumping Fitness		Tabata					
10:00-10:45	Rückentraining	Tabata		Fit Mix		Jumping Fitness	Jumping Fitness			
10:30-11:15			Yoga (90 Minuten)		Zumba					
11:00-11:45	Faszientraining	Jumping Fitness								
11:30-12:15										
12:00-12:45		Yoga								
12:30-13:15										
13:00-13:45										
13:30-14:15										
14:00-14:45					Tabata		Fit Mix			
14:30-15:15						Bauch Beine Po				
15:00-15:45			Fit Mix		Yoga		Bauch Beine Po			
15:30-16:15										
16:00-16:45		Step	Tabata		Bauch Beine Po	Jumping Fitness	Step	Jumping Fitness (Beginners)		
16:30-17:15										
17:00-17:45	Bodyshape	Bauch Beine Po	Bauch Beine Po	Bodyshape	4D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Bodyshape	Step	Jumping Fitness	Bauch Beine Po
17:30-18:15										
18:00-18:45	4D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Tabata	Jumping 18.15 Uhr	Tabata 18.15 Uhr	Jumping Fitness	Tabata	Tabata	Jumping Fitness
18:30-19:15										
19:00-19:45	BBP 19.15 Uhr	Jumping 19.15 Uhr	Zumba	Jumping Fitness	Jumping 19.15 Uhr	BBP 19.15 Uhr	Jumping Fitness	Bauch Beine Po	Bodyshape (Jumping Zirkel)	Tabata
19:30-20:15										
20:00-20:45	Tabata 20.15 Uhr	Jumping 20.15 Uhr	Jumping Fitness	Guten Abend Yoga 20.15 Uhr	Jumping Fitness	Zumba				



Gültig ab 01.06.2019!!
 Bitte beachten:
 Yoga Kurs mit der Dauer von 90 Minuten wird mit 10€ berechnet.
 4D Pro Kurs dauert 60 min. und wird mit 10 € berechnet.
 In den Premiumkarten sind diese Kurse beinhaltet.

Stefan-Rahl-Str. 16
 88250 Weingarten
 Tel. 0751/5693540

www.pluspunkt-wellness.de
info@pluspunkt-wellness.de

Plus:Punkt
 Medical Wellness,
 Fitness & Private Spa