

Kursangebot

Gültig ab 01.11.2019

Fackenburger Allee 100 • 23554 • Lübeck
Tel.: 0451 – 47 22 88 • www.mc-studio.de

MC
studio
Fitness für Frauen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	F' F' F'	Samstag
09.30 Uhr BODYFORMING 60 Min.	09.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min.	09.15 Uhr RÜCKEN AKTIV STRETCH & RELAX 75 Min.	09.30 Uhr ZUMBA WORKOUT 60 Min.	☺ + ☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“	11.00 Uhr BAUCH-BEINE-PO PLUS 60 Min.
	10.05 Uhr HERZ-KREISLAUF WORKOUT 35 Min.			10.30 Uhr RÜCKEN AKTIV & OSTEOPOROSE- GYMNASTIK 60 Min.	
Präventionskurs	„INFLEXION“ § 20	<i>montags</i> 10:30 Uhr u. 17:45 Uhr	<i>dienstags</i> 19:15 Uhr	<i>und nach Absprache!</i>	ÖFFNUNGSZEITEN
17.45 Uhr WIRBELSÄULENGYM 45 Min.	11.00 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min.				Montag – Freitag 08.30 – 21.30 Uhr
18.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min.	18:00 Uhr FULL-BODY WORKOUT 50 Min.	17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min.		17.30 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min.	Samstag 10.00 – 17.00 Uhr
19.15 Uhr Cardio-Workout 30 Min.	18.50 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min.	18.30 Uhr HATHA-YOGA 60 Min.	18.15 Uhr COMPLETE BODY WORKOUT 50 Min.		Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr