

POWER PLATE GRUPPENKURSE WINTER 12

Tag	Zeit	Min.	Lektionen
Montag	10:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	10:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	11:30	15	BBP/Special
	12:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	13:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	16:00	15	BBP/Special
	17:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	17:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	18:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	18:30	15	BBP/Special
	19:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	20:00	15	BBP/Special
	20:30	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	Dienstag	10:00	15
10:30		15	BBP/Special
11:30		15	Ganzkörper/Fatburner
12:30		15	BBP/Special
13:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
16:00		15	Ganzkörper/Fatburner
17:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
17:30		15	BBP/Special
18:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
18:30		15	Ganzkörper/Fatburner
19:00		15	BBP/Special
20:00		15	Ganzkörper/Fatburner
20:30		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
Mittwoch		10:00	15
	11:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	12:30	15	BBP/Special
	13:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	16:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	17:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	17:30	15	BBP/Special
	18:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	18:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	19:00	15	BBP/Special
	20:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	20:30	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW

Tag	Zeit	Min.	Lektionen
Donnerstag	10:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	10:30	15	BBP/Special
	11:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	12:30	15	BBP/Special
	13:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	16:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	17:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	17:30	15	BBP/Special
	18:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	18:30	15	Ganzkörper/Fatburner
	19:00	15	BBP/Special
	20:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	20:30	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	Freitag	10:00	15
12:30		15	BBP/Special
13:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
16:00		15	Ganzkörper/Fatburner
17:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
17:30		15	BBP/Special
18:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
18:30		15	Ganzkörper/Fatburner
19:00		15	BBP/Special
20:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
Samstag	10:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	11:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	12:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	13:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	13:30	15	BBP/Special
	15:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	16:00	15	Ganzkörper/Fatburner
	17:00	15	BBP/Special
	18:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
	Sonntag	10:00	15
11:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
12:00		15	Ganzkörper/Fatburner
13:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
13:30		15	BBP/Special
15:00		15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW
16:00		15	Ganzkörper/Fatburner
17:00		15	BBP/Special
18:00	15	Einsteiger/Gratis Power Plate/WOW	

BBP: Ein effektives Programm für die Problemzonen Bauch-Beine-Po. Mit diesem Kurs steuern Sie einen knackigen Po, straffe Beine und einen flachen Bauch an.

SPECIAL: Ein gezieltes, sehr intensives Programm zur Definition einzelner Muskelgruppen.

GANZKÖRPER / FATBURNER: Ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm, dass mit verschiedenen Kleingeräten absolviert werden kann. Sämtliche Muskeln kommen zum Einsatz und kurbeln den Fettstoffwechsel an.