

MO**DI****MI****DO****FR****SA****SO**

	09:30 - 10:30 Fit & Vital		09:30 - 10:30 Fit & Vital	10:00 - 10:30 Bauchkiller	10:00 - 11:00 Zumba (Einsteiger)	10:00 - 11:00 Zumba
				10:30 - 11:00 Relax & Stretch		
17:00 - 18:00 Body Shape	17:00 - 17:30 Bauchkiller	17:00 - 18:00 Functional Workout	17:30 - 18:00 Bauchkiller			
18:00 - 19:00 Relax & Stretch	17:30 - 18:30 Zumba	18:00 - 19:00 Strong by Zumba	18:00 - 19:00 Zumba	17:00 - 18:00 Functional meets Bauch		
19:00 - 20:00 Cycling	18:30 - 19:30 Rhtym Pilates	19:00 - 20:00 Cycling	19:00 - 20:00 Cycling	18:00 - 19:00 Cycling		

BAUCHKILLER 30-minütiges Core-Workout, welches deine Bauchmuskeln brennen lässt. Die perfekte Ergänzung zu deinem Training!

BODY SHAPE Kräftigendes, straffendes und formendes Workout, welches deine Bauch-, Bein-, und Gesäß-Muskulatur zum brennen bringt. Get in Shape!

CYCLING Cardio-Workout, begleitet durch rhythmische Musik, welches gezielt deine Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert und deinen Kalorienverbrauch in die Höhe schießen lässt.

FIT & VITAL Ganzkörper-Workout, mit Fokus auf alltägliche Bewegungen, ganz nach dem Motto: Fit im Alltag!

FUNCTIONAL-WORKOUT Zirkeltraining im Intervall, zu motivierender Musik. Trainiere deinen gesamten Körper und werde leistungsfähiger!

STRONG BY ZUMBA Kräftigendes Eigengewichts- Cardio- und Plyometrietraining, welches perfekt mit motivierender Musik synchronisiert ist und dich bis an deine Grenzen bringt. Get strong!

ZUMBA Tanz-Workout zu rhythmischer, lateinamerikanischer Musik, welches dich ins Schwitzen bringt. Bringe deine Endorphine zum vorscheinen und habe Spaß!

RELAX & STRETCH Entspannendes Workout, zur Verbesserung deiner Beweglichkeit, wobei der Alltag in den Hintergrund rückt und du einfach mal abschalten kannst.

RHYTHM PILATES Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

comeIN

☎ 0 23 31 - 6 24 20 50 | Kölner Str. 75 | 58135 Hagen
www.comein-hagen.de | info@comein-hagen.de

KURSPLAN

Gültig ab 5. August 2019



comeIN

Haspe