

Kursplan

(Corona) Gültig ab 01.05.2022

Bauchpower

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr

Bewegen und Dehnen

Mittwoch 11:00 - 12:00 Uhr

Functional Fitness Frijters

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr

18:00 - 19:00 Uhr

19:00 - 20:00 Uhr

20:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

Freitag 09:00 - 10:00 Uhr

Samstag 11:00 - 12:00 Uhr

Ganzkörpertraining

Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr

Freitag 10:00 - 11:00 Uhr

TRX Training

Montag 09:00 - 10:00 Uhr

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr

Outdoorcycling

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr

Samstag 09:00 - 10:00 Uhr

60+ Fit

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr



Langhanteltraining

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Samstag 10:00 - 11:00 Uhr

Yoga

Montag 11:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr

Freitag 18:00 - 19:00 Uhr

Rückenfitness

Einsteiger

Montag 17:00 - 18:00 Uhr

Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr

Fortgeschritten

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Step & Style

Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr

Zirkeltraining

Montag 10:00 - 11:00 Uhr

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr

Freitag 09:00 - 10:00 Uhr

Pilates

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

Bewegung ist Leben!

Praxis Frijters GmbH, Steinstraße 2, 41363 Jüchen

Telefon 02165 - 1704040

info@praxis-frijters.de

www.praxis-frijters.de