

KURSPLAN

Niersen

● 30 min. ● 45 min. ● 60 min.

EASV FITNESS.club

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00	Langhantel ●		Bodystyling ●			BANDIXX ●	
11:00			HYROX ●			Yoga ●	Fitnessboxen ●
12:00						Jumping ●	
-							
-							
17:00	BBP ●			Rückenfit ●			
18:00	Rückenfit	BANDIXX ●	Spinning ●	HYROX ●	Spinning ●		
19:00	Jumping ●	Yoga ●	Spinning ●		Jumping light ●		
20:00			Jumping X Shaddow Boxing ●	Zumba ●			

*Änderungen vorbehalten



► Kurse buchen direkt über die
EF Digital & MySports App



Laden im
App Store



Jetzt bei
Google Play