

DIE FITNESS STADT LINDEN

DIE FITNESS STADT RICKLINGEN

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN! - ALLE KURSE FINDEN AB 4 TEILNEHMERN STATT.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE >>

9:00 - 10:00 Rücken	9:00 - 10:00 Bodystyling	9:00 - 10:00 Step Fatburner	9:00 - 10:00 Bodystyling	9:00 - 10:00 Step Fatburner	11:00 - 12:00 Zumba	11:00 CrossGym 30 Minuten
10:00 - 11:00 TABATA	10:00 - 11:00 FKT/ Gymnastik	10:00 - 11:00 Deep Work	10:00 - 11:00 FKT/ Gymnastik	10:00 - 11:00 HOT IRON	12:00 - 13:00 Step Fatburner	12:00 - 13:00 Step Fatburner
		11:00 - 12:00 Yoga - Alle Level		11:00 - 12:00 Yoga Meditation	13:00 - 14:00 Bodystyling	13:00 - 14:00 Bodystyling

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE >>

17:30 Bauch 30 Minuten	18:00 - 19:00 FKT/ Gymnastik	17:30 Bauch 30 Minuten	17:00 - 18:00 FKT/ Gymnastik	17:30 Bauch 30 Minuten	14:00 - 15:00 Indoor Cycling - Cyclemania -	14:00 Bauch 30 Minuten
17:00 - 18:00 Rücken	18:00 CrossGym 30 Minuten	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Piloxing	18:00 - 19:00 Yoga - Level 2		
18:00 - 19:00 Yoga - Level 1	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Freeride/Intervall	18:00 - 19:00 Bodystyling		
18:30 - 19:30 HOT IRON	19:00 - 20:00 Pilates	19:00 CrossGym 30 Minuten	18:30 - 19:30 Yoga	18:00 Indoor Cycling 45 Minuten		
19:00 - 20:00 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 HOT IRON	19:30 - 20:30 Langhantel	19:15 - 20:15 Tae Bo Intro	19:00 - 20:00 FKT/ Gymnastik		
19:30 - 20:30 Tae Bo Workout	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Cyclemania					

DIE NEUE FITNESS STADT DER ZUKUNFT AUF ÜBER 6000m²!

Mo Di Mi Do Fr Sa So

VORMITTAGS- UND MITTAGSKURSE >>

9:00 - 10:00 Rücken/FKT	9:00 - 10:00 Zumba Alle Level	9:00 - 10:00 Rücken/FKT	9:00 - 10:00 Bodystyling	9:00 - 10:00 Rücken / FKT	11:00 - 12:00 Indoor Cycling	10:30 - 11:30 Bodystyling
10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 Bodystyling	10:00 - 11:00 Fighting Fit	10:00 Bauch 30 Minuten	10:00 - 11:15 Yoga Alle Level	12:00 - 13:00 Bodystyling	11:30 - 12:30 Hot Iron
			10:00 - 11:00 Indoor Cycling		13:00 - 14:00 Dance FIT	

DIE NEUE FITNESS STADT DER ZUKUNFT AUF ÜBER 4000m²!

NACHMITTAGS- UND ABENDKURSE >>

17:00 - 18:00 Bodystyling	17:00 - 18:00 Fat Burner	17:00 - 18:00 Rücken/FKT	17:00 - 18:00 Rücken/FKT	17:00 - 18:00 Hot Iron	14:00 CrossGym 30 Minuten	14:00 Bauch 30 Minuten
18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Yoga Alle Level	18:00 - 19:00 Hot Iron	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Rücken/FKT	16:00 Bauch 30 Minuten	
19:00 - 20:00 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Rücken/FKT	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Zumba	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
19:00 - 20:00 Deep Work	19:00 - 20:00 Indoor Cycling	18:30 Bauch/Rücken 30 Minuten	20:00 - 21:15 Yoga Alle Level			
	20:00 Bauch 30 Minuten	19:00 - 20:00 Tae Bo				
		19:30 CrossGym 30 Minuten				

Kipa
Mi + Fr
09.00 bis 12.00 Uhr
Mo + Di + Do
16.30 bis 19.30 Uhr
Samstag
11.00 bis 15.00 Uhr

**Sommer-
öffnungszeiten**
Mo - Fr
08.00 bis 22.00 Uhr
Sa. + So.
10.00 bis 18.00 Uhr

100% Premium Fitness
die Fitness Stadt
Reebok
FITNESS CLUB
Davenstedter Str.80
direkt über real,-
30453 Hannover
0511 - 35 769 769
info@fitness-stadt.de

Unsere Kursräume
KursCenter
CycleCenter
CrossGym
Yoga Studio

Kipa
Mo + Mi
16.30 bis 19.30 Uhr
Di + Do
08.45 bis 12.00 Uhr
Sonntag
10.00 bis 12.00 Uhr

**Sommer-
öffnungszeiten**
Mo + Mi + Fr.
07.00 bis 22.00 Uhr
Di + Do
08.00 bis 22.00 Uhr
Sa. + So.
10.00 bis 18.00 Uhr

100% Premium Fitness
die Fitness Stadt
Reebok
FITNESS CLUB
Göttinger Chaussee 83
direkt über Edeka
30459 Hannover
0511 - 473 23 473
hannover@fitness-stadt.de