

Sportstudio: Mona-Lisa:

Kursangebot: gültig ab dem 1.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:00-11:00 Ganzkörpertraining (Männergruppe)	10:15-11:15 Bauch, Beine, Po (Frauengruppe)		10:00-11:00 Rückentraining (Männergruppe)	10:00-10:55 Spinning
				14:00-15:00 Bauch, Beine, Po (Frauengruppe)	11:00-12:00 Bauch, Beine, Po
16:00-16:55 Rückenkurs mit Flexibar (Frauengruppe)	15:30-16:55 Workout (Männergruppe)	16:00-16:55 Rückenkurs (Frauengruppe)	16:00-16:55 Rückenkurs (Frauengruppe)		
17:00-17:55 Fatburner mit Xco-Hanteln (Frauengruppe)	17:00-17:55 Aerobic Fitness (Frauengruppe)	17:00-17:50 Fatburner, Pinofit (Frauengruppe)	17:00-17:55 Bodystyling (Frauengruppe)	17:00-17:55 Ganzkörpertraining	
18:00-18:45 Deep Work, Zumba, 14-tägig, im Wechsel (Frauen)	18:00-18:55 Circle Training (Männergruppe)	17:00-17:55 Workout/Step (Frauengruppe)		18:00-19:00 Rückenkurs, Stretch, Relax	
18:00-18:55 Spinning (Frauengruppe)	19:00-20:00 Body Workout (Frauengruppe)	18:00-19:00 Yogilates (Frauengruppe)	18:00-19:00 Ganzkörpertraining (Männergruppe)		
19:00-20:00 Yoga (Frauengruppe)		18:00-18:55 Spinning (Frauengruppe)	19:00-20:00 HIIT-Training		

Whats App: 01573 0443873

e-mail Adresse: info@sportstudiomonalisa.de