Kursplan

das studio
FRAUENFITNESS & YOGA

Kursplan ab 01. September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:30 – 55 Min. Pilates-Workout	09:30 – 30 Min. Functional-Workout	09:30 – 55 Min. Yoga – Hatha Yoga	09:30 – 45 Min. Aerobic Fatburner	10:00 – 70 Min. Yoga – Dynamic Flow	10:00 – 45 Min. Bodystyling
	10:30 – 45 Min. Bodystyling	11:00 – 45 Min. Dance & Fun	11:00 – 45 Min. Fit & Vital	10:15 – 45 Min. Bauch, Beine, Po	11:15 – 45 Min. Zumba	10:45 – 45 Min. Step Fatburner
15:00 – 45 Min. Balance & Mobility	15:30 – 45 Min. Zumba/Dance			15:30 – 30 Min. Step Fatburner		
16:30 – 55 Min. Figurforming	16:30 – 30 Min. Sexy Back	16:30 – 45 Min. Bodystyling	16:30 – 45 Min. BodyART	16:00 – 45 Min. Bauch, Beine, Po		
17:30 – 30 Min. Core-Workout	17:00 – 30 Min. Faszientraining	17:15 – 45 Min. Sexy Back	17:15 – 45 Min. Bodystyling	16:45 – 30 Min. Box-Workout		
18:00 – 45 Min. POUND FITNESS	17:30 – 55 Min. Pilates	18:00 – 30 Min. Step Choreo	18:00 – 30 Min. Tabata/HIIT	17:15 – 45 Min. Figurforming		
18:45 – 45 Min. Bauch, Beine, Po	18:30 – 55 Min. Figurforming	18:30 – 55 Min. Hatha Yoga	18:30 – 55 Min. Yoga – Gentle Flow	18:00 – 45 Min. Pilates-Workout		
19:30 – 45 Min. Yogilates	19:30 – 45 Min. Step Choreo	19:30 – 45 Min. Bauch, Beine, Po	19:30 – 45 Min. Zumba/Dance			

das studio
FRAUENFITNESS & YOGA

Laufertorgraben 2
90489 Nürnberg
0911 – 892 10 441
info@das-studio-nbg.de

Bewegung	Kräftigung	Cardio/Ausdauer	Zumba/Dance	Yoga/Entspannung	Jumping	Geräte-Zirkel

Livestream

Änderungen vorbehalten; der aktuelle Kursplan ist auf unserer Homepage (das-studio-nbg.de/kursplan) zu finden.

Kursplan ab 01. September 2023

Jumping

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	17:15 – 45 Min. Jumping		16:45 – 30 Min. Easy Jump	17:15 – 45 Min. Jumping – Intervall		
17:30 – 45 Min. Jumping		18:30 – 45 Min. Jumping	17:30 – 45 Min. Jumping			
	18:15 – 45 Min. Jumping	19:30 – 45 Min. Jumping				

Figurzirkel

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:45 – 30 Min. Workout-Zirkel		09:45 – 30 Min. Bauch/Rücken-Zirkel	09:45 – 30 Min. Intervall-Zirkel	09:45 – 30 Min. 360° Grad	09:45 – 30 Min. 360° Grad
		10:15 – 30 Min. Einsteiger-Zirkel				
			16:00 – 30 Min. Intervall-Zirkel			
16:45 – 30 Min. Workout-Zirkel	16:45 – 30 Min. Einsteiger-Zirkel	16:45 – 30 Min. Bauch/Rücken-Zirkel		16:30 – 30 Min. Einsteiger-Zirkel		

Bewegung	Kräftigung	Cardio/Ausdauer	Zumba/Dance	Yoga/Entspannung	Jumping	Geräte-Zirkel

Änderungen vorbehalten; der aktuelle Kursplan ist auf unserer Homepage (das-studio-nbg.de/kursplan) zu finden.

Öffnungszeiten ab 01.09.2023

Montag	14:30 – 20:45 Uhr
Dienstag	09:00 – 13:30 Uhr 15:00 – 20:45 Uhr
Mittwoch	09:00 – 13:30 Uhr 15:00 – 20:45 Uhr
Donnerstag	09:00 – 13:30 Uhr 15:00 – 20:45 Uhr
Freitag	09:00 – 11:30 Uhr 15:00 – 19:15 Uhr
Samstag	09:30 – 12:30 Uhr
Sonntag	09:30 – 12:00 Uhr

das studio
FRAUENFITNESS & YOGA

Laufertorgraben 2
90489 Nürnberg
0911 – 892 10 441
info@das-studio-nbg.de