MiLa Fit Kursplan

Start	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 10:00 Uhr		Rehasport 09:15 - 10:00 Uhr					
10:00 - 12:00 Uhr		Rehasport 10:05 - 10:50 Uhr		Stretching mit Jana 10:10 - 11:00 Uhr			
12:00 - 14:00 Uhr							
14:00 - 16:00 Uhr							
16:00 - 18:00 Uhr	Rehasport 16:25 - 17:10 Uhr Rehasport 17:15 - 18:00 Uhr	Functional Fitness* 17:05 - 17:55 Uhr	Zirkel Kurs mit Jana 17:10 - 17:55 Uhr	Stretching mit Jana 16:30 - 17:20 Uhr Rehasport 17:40 - 18:25 Uhr	Rehasport 16:30 - 17:15 Uhr		
18:00 - 20:00 Uhr	Functional Fitness* 18:05 - 18:55 Uhr Functional Fitness* 19:00 - 19:50 Uhr	Functional Fitness* 18:00 - 18:50 Uhr Functional Fitness* 19:00 - 19:50 Uhr	Brazilian Workout mit Ricky 18:00 - 19:00 Uhr Yoga mit Tina 19:20 - 20:20 Uhr	Rehasport 18:30 - 19:15 Uhr Power Workout mit Ricky 19:20 - 20:20 Uhr			
20:00 - 22:00 Uhr	Kettlebell* 20:00 - 20:50 Uhr	Functional Fitness* 20:05 - 20:55 Uhr					

MiLa Fit GmbH - Inhaber: Sven Mikolajczyk, Andre Latzberg - Zur Waterlappe 7 - 59469 Ense-Bremen - Telefon: 02938 9799088 - E-Mail: info@mila-fit.de