

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch 07.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Dienstag, Donnerstag, Freitag 09.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Samstag, Sonntag, Feiertag 10.00 Uhr - 20.00 Uhr

Kontakt

Königstraße 37 ■ 70597 Stuttgart
 Telefon 0711 . 976 61 50
 E-Mail info@tus-fit.de

Kursplan

01.01.2019

Montag			Dienstag		Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag	
KR1	KR2	SP	KR1	KR2	KR1	KR2	SP	KR1	KR2	SP	KR1	KR2	KR1	SP	KR1	SP
08.00-08.55 Wake Up Yoga					08.30-09.15 Pilates Workout											
09.00-09.25 Tiefenent- spannung					09.15-09.30 Strech & Relax											
09.30-10.25 Bodyfit	09.30-10.25 Rückenfit Koor- dination	09.30-10.30 Spinning		09.30-10.25 Fit ab 60+	09.35-10.30 Body Workout				09.30-10.25 BBP		09.30-10.25 Bodyfit	09.30-10.45 bodyART ®			10.15-11.10 BBP	10.30-12.00 * Spinning
10.30-11.30 Hot Iron®	10.30-11.25 BBP			10.30-11.45 Rücken- Yoga mit Tiefenent- spannung	10.35-11.35 Rückenfit Beweg- lichkeit				10.30-11.25 Pilates		10.30-11.25 Fit ab 60+					11.15-12.10 Body& Mind
				16.30-17.30 Pilates					17.00-18.00 Pilates						16.30-17.30 * Hot Iron®	
17.15-18.30 Yin-Yoga	17.30-18.25 Rückenfit -Kraft		18.00-19.00 * Hot Iron®	18.00-18.55 BBP	18.00-19.00 BBP	18.00-19.00 bodyART ®	18.00-19.00 * Spinning	18.00-19.00 Body Workout	18.10-19.10 ZUMBA®	18.30-19.45 Balance Yoga	18.00-19.00 * Hot Iron®	18.15-19.30 Yoga	17.35-18.30 Body Workout			
18.45-19.30 * Sling- Training	18.30-19.25 Body Workout	18.25-19.25 * Spinning	19.05-20.05 deep WORK®	19.00-19.55 Body Workout	19.05-20.05 Body Workout	19.05-20.05 Intensiv Yoga	19.00-20.00 * Spinning	19.00-20.00 AROHA®	19.15-20.15 Functional Training		19.05-20.05 Rückenfit Koor- dinationt					
19.40-20.40 Functional Training	19.30-20.25 ZUMBA®	19.30-20.30 * Spinning		20.00-21.15 Balance Yoga	20.05-21.05 Pilates			20.05-21.05 * Hot Iron®				Für die Kurse mit * bitte morgens am selben Tag telefonisch anmelden! Unsere Spinning Kurse setzen eine Mitgliedschaft voraus!				