



Powerpack

Winter 2012



Am S-Bahnhof Haan-Gruiten
Thunbuschstr. 14, 42781 Haan, Telefon 0 21 04 - 6 03 76
www.ffc-fitness.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.30-12.00 Kinderbetreuung im MINI-CLUB		09.30-12.00 Kinderbetreuung im MINI-CLUB	09.30-12.00 Kinderbetreuung im MINI-CLUB		10.30-13.30 Kinderbetreuung im MINI-CLUB
09.00-09.55 Rehasport <small>geschlossener Kurs des VIRG</small> Galaxy	09.45-10.40 WSG Galaxy	09.00-09.55 Rehasport <small>geschlossener Kurs des VIRG</small> Galaxy	09.45-10.40 STEP 1-2 Galaxy	09.45-10.45 W S G Galaxy	13.00-13.55  Galaxy	11.00-12.30 Bauch & Body Galaxy
10.00-11.00 Fatburner & BOP Galaxy	10.45-11.45 Fitness-YOGA Galaxy	10.00-10.55 WSG Galaxy	10.45-11.30 Bodystyling Galaxy	10.45-11.45 Pilates Galaxy	14.00-14.55 STEP 2 Galaxy	11.00-12.00 Indoor Cycling 1-2 Basic
17.30-18.25 Fatburner Galaxy	18.00-19.00 Kickboxen Basic			16.00-16.55 Rehasport <small>geschlossener Kurs des VIRG</small> Galaxy	15.00-15.55 Dance-Aerobic Galaxy	
18.00-18.55 Combat Burner Basic	18.00-18.55 Pilates Galaxy	18.00-18.55 Reggae-Aerobic Galaxy	18.00-18.55  Galaxy	17.00-17.55 WSG Galaxy		
18.30-19.25 Step 1-2 Galaxy	19.00-19.55 STEP 1 Galaxy	18.30-19.25 Indoor Cycling 1 Basic	18.00-18.55 Kick & Burn Basic	18.00-18.55 FBI Galaxy		
19.15-20.15 Indoor Cycling 2 Basic	19.15-19.45 Effective-Circuit <small>Fatburner Trainingsfläche</small>	19.00-20.00 Bodystyling Galaxy	19.00-19.55 Fatburner & BOP Galaxy	18.30-20.00 Fitness-Boxen <small>Sonderkurs Basic</small>		
19.30-20.10 Pilates Compact Galaxy	19.15-20.15 Indoor Cycling <small>Masterclass Basic</small>	19.30-20.25 W S G Basic	19.15-20.15 Indoor Cycling 2 Basic	19.00-20.00 WSG Galaxy		
20.15-21.15 W S G Galaxy	20.00-21.00 Muscle Power Galaxy	20.30-21.30 POWER-YOGA Galaxy	20.00-21.00 WSG Galaxy			
20.15-21.15 Indoor-Cycling <small>Einsteiger/Nur nach Aushang Basic</small>	20.30-22.00 SHOTOKAN KARATE <small>Sonderkurs Basic</small>		20.30-22.00 SHOTOKAN KARATE <small>Sonderkurs Basic</small>			

- 1 = Einsteiger
- 1 - 2 = Einsteiger und leicht Fortgeschrittene
- 2 = Fortgeschrittene
- 3 = Masterclass

FFC - Öffnungszeiten:
montags bis freitags 08.30 - 23.00 Uhr
samstags/sonntags/ feiertags 08.30 - 19.00 Uhr

Gültig ab Januar 2012, Änderungen vorbehalten.

Effective Geräte-Zirkeltraining findet auf der Trainingsfläche statt. Sonderkurse sind in der Regel auf 10 Wochen begrenzt und sind nicht im normalen Monatsbeitrag enthalten. Effective einmalige Kurs- und Nutzungsgebuehr. Alle Aktivitäten finden ab 5 Teilnehmern statt.