

**zap zarap**

Das Frauenfitnesscenter  
An der Karlsquelle 13  
99510 Apolda

Telefon 03644/563133

eMail: [info@zap-zarap.de](mailto:info@zap-zarap.de)  
Internet: [www.zap-zarap.de](http://www.zap-zarap.de)

**Öffnungszeiten**

Montag-Freitag 09.30-21.30 Uhr

Samstag 10.00-13.00 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10.00 - 11.00 Uhr Nordik Walking		10.00 - 11.00 Uhr Mixed Kurse		10.00 - 11.00 Uhr Gerätezirkeltraining	10.30 - 11.30 Uhr Bauch, Beine, Po
				17.00 - 18.00 Uhr Nordik Walking	17.00 - 18.00 Uhr Extreme-Weekend Workout	
	17.30 - 18.30Uhr Bauch, Beine, Po		18.00 - 19.00 Uhr Bodyworkout	18.00 - 19.00 Uhr fitatall Indoorcycling		
		18.30 - 19.30 Uhr Rückenfit		19.00 - 20.00 Step Anfänger	18.00 - 19.00 Uhr 	
	18.30 - 19.30 Uhr Step-Aerobic					
		19.30 - 20.30 Linedance Beginner		19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycling Profis	19.00 - 20.00 Uhr 	Änderungen vorbehalten
	19.45 - 20.45 Uhr 		19.00 - 20.00 Uhr Aerobic			