

zap zarap

Das Frauenfitnesscenter
An der Karlsquelle 13
99510 Apolda

Telefon 03644/563133

eMail: info@zap-zarap.de
Internet: 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 Bauch, Beine, Po		10.00 - 11.00 Uhr Pilates		10.00 - 11.00 Uhr Autogenes Training oder Gerätekreistraining	10.30 - 11.30 Uhr Step-Aerobic oder Bauch, Beine, Po
10.00 - 11.00 Uhr Pilates		10.00 - 11.00 Uhr Bauch, Beine, Po		mit Anmeldung! 17.30 - 18.30 Uhr Autogenes Training	
Bauch, Beine, Po 17.30 - 18.30Uhr	Essen & Trinken 17.30 - 18.30 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr Pilates		Nordic-Walking 17.30 - 18.30 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr Extreme-Weekend Workout
18.30 - 19.30 Uhr Step-Aerobic	18.30 - 19.30 Uhr Rückenfit	18.00 - 19.00 Uhr Bodyworkout		18.00 - 19.00 Uhr Step-Aerobic	
		19.00 - 20.00 Uhr Aerobic		19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycling	
	19.30 - 20.30 Uhr Step-Aerobic Anfängerkurs				