








# Kursplan: Sauna

18.10.2021 - 24.10.2021

Make Fit  
 Darmstädter Straße 1  
 64354 Reinheim  
 06162 6111  
 make.fit-klaus@t-online.de



Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	Samstag 23.10.2021	Sonntag 24.10.2021
11:00 - 12:00 Sauna	11:00 - 12:00 Sauna	11:00 - 12:00 Sauna	11:00 - 12:00 Sauna	11:00 - 12:00 Sauna	12:00 - 13:00 Sauna	10:00 - 11:00 Sauna
12:00 - 13:00 Sauna	12:00 - 13:00 Sauna	12:00 - 13:00 Sauna	12:00 - 13:00 Sauna	12:00 - 13:00 Sauna	13:00 - 14:00 Sauna	11:00 - 12:00 Sauna
17:30 - 18:30 Sauna	17:30 - 18:30 Sauna	17:30 - 18:30 Sauna	13:00 - 14:00 Sauna	17:30 - 18:30 Sauna	14:00 - 15:00 Sauna	12:00 - 13:00 Sauna
18:30 - 19:30 Sauna	18:30 - 19:30 Sauna	18:30 - 19:30 Sauna	14:00 - 15:00 Sauna	18:30 - 19:30 Sauna	15:00 - 16:00 Sauna	13:00 - 14:00 Sauna
19:30 - 20:30 Sauna	19:30 - 20:30 Sauna	19:30 - 20:30 Sauna	17:30 - 18:30 Sauna	19:30 - 20:30 Sauna		
20:30 - 21:30 Sauna	20:30 - 21:30 Sauna	20:30 - 21:30 Sauna	18:30 - 19:30 Sauna	20:30 - 21:30 Sauna		
			19:30 - 20:30 Sauna			
			20:30 - 21:30 Sauna			

-  Ausdauer
-  Gesundheit
-  Kraft
-  Milon
-  Sauna
-  Trainingsfläche
-  Trainingsfläche

Stand: 21.10.2021