

Donna's

Frauenfitness



PLITTERSDORF

Plittersdorferstraße 131

53173 Bonn

Tel.: 0228/3682002

plittersdorf@donnas.de

www.donnas.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr 08.00 - 22.00 Uhr

Di + Do 08.00 - 13.00 Uhr

15.00 - 22.00 Uhr

Sa, So 10.00 - 17.00 Uhr

Feiertags siehe Aushang Studio

Saunazeiten

Mo, Mi, Fr 09.30 - 12.30 Uhr

17.00 - 21.30 Uhr

Di + Do 17.00 - 21.30 Uhr

Sa 11.00 - 16.00 Uhr

So 11.00 - 16.00 Uhr

Feiertags siehe Aushang Studio

KIDS Club

Mo, Mi, Fr 09.00 - 12.00 Uhr

>> Mein Kursplan <<

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 - 10:00 Pilates Basic		09:30 - 10:30 Pilardio®	09:30 - 10:30 Pilates mit Ball	09:15 - 10:00 Bodystyling	
10:00 - 10:45 Pilates Fortgeschrittene	10:00 - 10:45 FUNctionalWorkout im Cardio-Raum	10:30 - 11:30 Rücken-Fit	10:00 - 10:45 FUNctionalWorkout im Cardio-Raum	10:00 - 10:45 Body & Balance	
10:45 - 11:30 Zumba®				11:00 - 12:00 Yoga	11:00 - 12:00 Spezial**
Jeden 1.+3. Sonntag im Monat 10:30 Uhr Bodystyling / 11:30 Uhr Zumba® Basic / 12:00 Uhr Zumba®					
17:30 - 18:30 African Beats	17:30 - 18:30 Bauch/Rücken	17:30 - 18:30 Zumba®		17:30 - 18:30 Zumba®	
18:00 - 18:30 Bauch-Rücken im Cardioraum	18:30 - 19:30 Fatburner	18:00 - 18:30 Bauch-Rücken im Cardio-Raum	18:00 - 19:00 Hot Iron™ 1	18:30 - 19:30 Bauch,Beine,Po	
18:30 - 19:30 Fit-Mix	19:30 - 20:30 Yoga	18:30 - 19:30 H.I.I.T.	19:00 - 20:00 Faszien-Pilates	19:30 - 20:30 bodyART™	
19:30 - 20:30 Langhantel		19:30 - 20:30 Bauch,Beine,Po	20:00 - 20:30 YinYoga		**siehe Aushang Monatsspezial
Jeden Dienstag + Freitag: 18:00 - 19:00 Uhr FUNctionalWorkout im Cardio-Raum					