

Kursplan FHC			09.00-10.00	10.00 - 11.00	11.00 - 12.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00
MONTAG 08.00 - 23.00 Uhr Kinderbetreuung 10-15 Uhr	3. OG	KR 1		WSG	Pilates			PZG F	Step	Thai Bo
	2. OG	KR 2								Pilates
	2. OG	SPIN							SPIN FAT	
DIENSTAG 08.00 - 23.00 Uhr Kinderbetreuung 10-15 Uhr	3. OG	KR 1	WSG	PZG	Cardio Mix		Thai Bo	PZG	Step	Kickboxen
	2. OG	KR 2						Power Body	Pilates	YOGA 80 MIN.
	2. OG	SPIN						18.45 Uhr SPIN INFO.	SPIN Einst.	SPIN FAT
MITTWOCH 08.00 - 23.00 Uhr	3. OG	KR 1		PZG	WSG			WSG	PZG E	Bauch
	2. OG	KR 2							MFT	
	2. OG	SPIN								
DONNERSTAG 08.00 - 23.00 Uhr Kinderbetreuung 10-15 Uhr	3. OG	KR 1		Fit am Morgen	Workout Mix			WSG	FATBURNER	Kickboxen
	2. OG	KR 2								PZG
	2. OG	SPIN							SPIN FAT 90 Min.	
FREITAG 08.00 - 23.00 Uhr	3. OG	KR 1	Start ins Wochenende	MFT				Step	Thai Bo	WSG
	2. OG	KR 2				Kindertanz			PZG	
	2. OG	SPIN								
SAMSTAG 10.00 - 20.00 Uhr	FHC Berlin - Köpenick Lindenstraße 31c, 12555 Berlin					Tel. 030 / 65263619 Fax. 030 / 65263623				
SONNTAG 10.00 - 20.00 Uhr	3. OG	KR 1		11.00 Step	12.00 PZG					
	2. OG	KR 2								
	2. OG	SPIN								