

BOP: Bauch-Oberschenkel-Po-Training

WSG: Wirbelsäulengymnastik

Bauch-Quicky: 15-minütiges Bauchtraining

Bodystyling: eine Mischung aus Cardio und Krafttraining

Bodyworkout: Kraft- und Gymnastikübungen für den ganzen Körper

Faszienfit & Stretch: dehnen - federn - beleben - spüren

Fatburner: Aerobic-Choreographie mit Tanz-, Ausdauer- und Kraftelementen

Fighting Fit: Kick- und Box-Elemente auf Aerobic-Basis

Happy Sunday: ein wöchentlich wechselnder Kurs aus unserem Portfolio

Hot Iron: Muskelausdauer-Training mit der Langhantel

Jumping: dynamischer Powerkurs auf dem Trampolin

Pilates: mentales und systematisches Ganzkörpertraining

Pump: Muskelausdauer-Training mit der Langhantel

Step: Aerobic-Choreographie mit Tanz-, Ausdauer- und Kraftelementen mit Brett

Zumba: eine Mischung aus überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Eine Fitnessparty

4D PRO Bungee-Fitness: gelenkschonend an elastischen Bändern trainieren

Intervall: abwechslungsreiches Training in verschiedenen Fitness-Einheiten

Fit-Mix-Gym: die Mischung macht's!

Power - power - power

Reha

nur mit ärztlicher
Verordnung für Reha-Sport

EMS

nur nach
terminlicher Vereinbarung

Cellflow
Metabolic

Stoffwechselatemgasanalyse

ZAP...and more
Das A und O für Fitness und Beweglichkeit

www.zapandmore.de

02421-4036848

info@zapandmore.de

Rurstraße 75-79 | 52349 Düren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 Uhr	08:30 Uhr	9:00 Uhr	9:15 Uhr	9:00 Uhr	11:45 Uhr	11:00 Uhr
Pump	4D PRO	WSG	REHA	Pilates	Bauch	Happy Sunday
10:00 Uhr	09:00 Uhr	10:00 Uhr		10:00 Uhr	12:30 Uhr	
Fatburner	Body-workout	Bodystyling		Fatburner	Bodystyling	
	10:00 Uhr		11:15 Uhr		13:00 Uhr	
	REHA		REHA		Rückenfit	
17:00 Uhr			17:00 Uhr			
Faszien-fit&Stretch			Bauch-Quicky			
17:30 Uhr	17:30 Uhr	17:30 Uhr	17:15 Uhr			
Bauch-Quicky	Fit Mix Gym	REHA	Fatburner			
17:45 Uhr			18:00 Uhr	18:00 Uhr		
Fighting Fit			Jumping	Zumba		
18:30 Uhr	18.30 Uhr	18:30 Uhr	19:00 Uhr			
Pilates	Step	Zumba	Hot Iron			
19:30 Uhr	19.30 Uhr	19:30 Uhr				
Jumping	Faszien-Pilates	BOP				

Kursplan

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 08:00 Uhr – 22:00 Uhr
 Sa: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
 So: 10:00 Uhr – 14:00 Uhr



KINDERBETREUUNG:

Mo, Di, Do: 17:00 Uhr – 20:00 Uhr
 Mi: 08:45 Uhr – 11:30 Uhr
 17:00 Uhr – 20:00 Uhr
 Fr: 08:45 Uhr – 11:30 Uhr
 So: 10:45 Uhr – 12:30 Uhr