

# KURSPLAN

ROTENWALDSTR. 140 // 70197 STUTTGART

0711 65677980 // PALESTRO-STUTTGART.DE // INFO@PALESTRO.EU

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11.15-12.00 BODYWORKOUT  KURSRAUM			10.30-11.10 BODYWORKOUT  KURSRAUM			11.00-11.55 KURSSPECIAL  ROTATION
			11.15-11.45 CROSSCORE  PALESTRO CROSS			12.00-12.55 KURSSPECIAL  ROTATION
17.30-17.55 SIXPACK/RÜCKEN		17.30-17.55 SCHULTER/RÜCKEN		17.30-17.55 SIXPACK/RÜCKEN		
18.00-18.50 PILATES  KURSRAUM	18.00-18.50 INDOORCYCLING  KURSRAUM	18.00-18.25 CROSSCORE  PALESTRO CROSS	18.00-18.25 HIIT  KURSRAUM	18.00-18.25 CROSSCORE  PALESTRO CROSS		
19.00-19.55 LANGHANTEL  KURSRAUM	19.00-20.15 YOGA  KURSRAUM	18.30-19.25 FUNCTIONAL TRAINING  PALESTRO CROSS	18.30-19.25 LANGHANTEL  KURSRAUM	18.30-19.30 FUNCTIONAL TRAINING  PALESTRO CROSS		
20.00-20.30 MOBILITY  KURSRAUM	19.00-19.40 FUNCTIONAL TRAINING  PALESTRO CROSS	19.30-20.30 FUNCTIONAL TRAINING  PALESTRO CROSS	19.30-20.30 FUNCTIONAL TRAINING  PALESTRO CROSS	19.00-20.15 YOGA  KURSRAUM		
	19.40-20.00 HIIT PALESTRO CROSS					

**ÖFFNUNGSZEITEN**

MO+MI+FR: 08.00 – 23.00

DI+DO: 07.00 – 23.00

SA: 10.00 – 20.00

SO: 09.00 – 20.00

FEIERTAGS: 10.00 – 18.00

**KURSE IM CROSSRAUM**

DI: 19.00 – 20.00

MI: 18.30 – 20.30

DO: 19.30 – 20.30


FR: 18.30 – 19.30

SO: 11.00 – 13.00

# KURSPLAN

ROTENWALDSTR. 140 // 70197 STUTTGART

0711 65677980 // PALESTRO-STUTTGART.DE // INFO@PALESTRO.EU

<p><b>LANGHANTEL</b> Das Kräftigungsworkout ist für jeden geeignet, definiert die Muskulatur und verbrennt eine Menge an Kalorien.</p>		<p><b>BODYWOROUT</b> Das Training für den ganzen Körper sorgt für einen straffen Körper und eine selbstbewusste Ausstrahlung.</p>
<p><b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Mit aller Art von freien Gewichten und Hilfsmitteln werden Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert.</p>	<p><b>INDOOR CYCLING</b> Stärke dein Herz-Kreislauf-System, verbessere deine Kondition und verbrenne ganz nebenbei noch hunderte von Kalorien. Geeignet für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profi.</p>	<p><b>MOBILITY</b> Hier wird das muskuläre Bindegewebe, die Faszien, über federnde Bewegungen und Selbstmassagen angeregt und die Gelenkmobilität geschult und trainiert.</p>
<p><b>CROSSCORE</b> Das Schlingentraining ist eine Ganzkörper-Trainingsmethode mit Fokus auf der Rumpfmuskulatur. Das eigene Körpergewicht ist hierbei der Trainingswiderstand.</p>	<p><b>HIIT</b> Fit in nur 30 Minuten - Das Intervalltraining sorgt auch noch Stunden später für eine erhöhte Fettverbrennung.</p>	<p><b>PILATES</b> Trainiert deine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Perfekt ergänzend zu üblichen Tagesaktivitäten oder anderen Sportarten.</p>
<p><b>SIXPACK/RÜCKEN</b> In einem 30-minütigen Kräftigungsworkout widmen wir uns den wichtigsten Muskeln der Rumpf- und oberen Rückenmuskulatur.</p>	<p><b>YOGA</b> Das Training sorgt für mehr Entspannung, Beweglichkeit und Balance. Ganz nebenbei wird deine Muskulatur gekräftigt.</p>	<p><b>RÜCKEN/SCHULTER</b> Ein starker Rücken und breite Schultern sehen nicht nur gut, sondern tragen auch zur perfekten Haltung bei!</p>

## ÖFFNUNGSZEITEN

MO+MI+FR: 08.00 – 23.00

DI+DO: 07.00 – 23.00

SA: 10.00 – 20.00

SO: 09.00 – 20.00

FEIERTAGS: 10.00 – 18.00

## KURSE IM CROSSRAUM

DI: 19.00 – 20.00

MI: 18.30 – 20.30

DO: 19.30 – 20.30

FR: 18.30 – 19.30

SO: 11.00 – 13.00