



Detmolds Damen-Sportstudio für gehobene Ansprüche!

Summertime

Der Sommer fühlt sich gut an!

Pauline
Lady
Fitness
www.pauline-lady-fitness.de



Fitness & Wellness auf höchstem Niveau!

Fitness tut jedem gut und bringt neuen Schwung in Ihr Leben!

Wir bieten Ihnen das richtige Programm:



Wellness-Angebote



Abnehm-Konzepte



Ausdauertraining



Anti-Aging-Training



Gewebebestraffung



Rücken-Fit



Schwimmbad



Sauna

Vibra-Fitness!





Trainieren Sie
4 Wochen für 4 €
Ihr Preisvorteil 260 €!

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin und beginnen Sie jetzt mit Fitness.

Tel.: 05231 - 333 16



Detmolds einziges Sportstudio mit Schwimmbad!

www.pauline-lady-fitness.de

So finden Sie uns:

Paulinenstraße 19 · 32756 Detmold

	Bielefelder Str.
Paulinenstr. 19	
 	parken im Parkhaus

Pauline
Lady
Fitness
www.pauline-lady-fitness.de

ALLESINKLUSIVE
 Fitness - Cardio - Vibra Plate - Kurse - Aktiv Kurse
 Sauna - Schwimmbad - Getränke - Qualifizierte Betreuung

Kursprogramm

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

PACE
Gerätezirkel
09.45 - 10.15

PACE
Gerätezirkel
09.45 - 10.15

WS
Gymnastik
09.30 - 10.00

Bmw
Bauch muss weg
10.20 - 10.50

Bop
Bauch - Oberschenkel - Po
10.20 - 11.00

PACE
Gerätezirkel
10.05 - 10.35



Detmolds

Damen-Sportstudio



Sportstudio für

Fitness & Wellness



Bmw
Bauch muss weg
18.00 - 18.30

WS
Gymnastik
17.45 - 18.15

Faszien
Workout
17.45 - 18.15

Pilates
17.45 - 18.30

WS
Gymnastik
18.00 - 18.30

VIBRA
PLATE
18.35 - 19.05

Lady-STEP
18.20 - 19.05

Tabata
18.20 - 18.40

VIBRA
PLATE
18.35 - 19.05

PACE
Gerätezirkel
18.35 - 19.05

Aqua
Fitness-Mix
19.15 - 20.00

Aqua
Circle
19.20 - 20.00

Bop
Bauch - Oberschenkel - Po
18.45 - 19.30

Aqua
Rücken Fit
19.15 - 19.45



NEU

NEU

NEU