

Kursplan ab 01.11.2021

Bitte am selben Tag bis 1h 30min vor Kursbeginn telefonisch anmelden*

Mo		Di		Mi		Do		Fr		So	
Raum 1		Raum 1		Raum 1		Raum 1		Raum 1		Raum 1	
		07:15 - 08:15 Cycling*								10:30 - 11:00 Total Body Workout*	
										11:15 - 12:15 Aerobic Mix*	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
				17:00 - 18:00 Fatburner Step				17:00 - 18:00 Functional Training	17:00 - 18:15 Yoga		16:00 - 17:15 Yoga
18:00 - 19:00 Total Body Workout	18:00 - 19:00 Body Balance	18:15 - 19:15 Cycling	18:00 - 18:55 Core & More	18:00 - 19:00 Core	18:00 - 18:55 Aerobic Dance	18:00 - 19:00 Body Pump	18:00 - 19:15 Yin Yoga				
19:15 - 20:15 Body Pump			19:00 - 20:15 Yoga	19:15 - 20:15 Body Pump	19:05 - 20:00 Pilates						

* Anmeldung bitte am Vorabend

Unsere Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt