

Sommer Kursplan ab 01.08.2020

Anmeldungen bitte telefonisch am selben Tag ab 09:00 Uhr

Mo		Di		Mi		Do		Fr		So	
Raum 1		Raum 1		Raum 1		Raum 1		Raum 1		Raum 1	
		06:45 – 07:45 Cycling*								10:30 – 11:00 Total Body Workout*	
				10:00 – 11:00 Rückenfit				11:00 – 12:15 Yoga		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 1	Raum 2
				17:00 – 18:00 Zumba				17:00 – 18:00 Functional Training	17:00 – 18:15 Yoga	16:00 – 17:00 Body Pump	
18:00 – 19:00 Total Body Workout	18:05 – 19:05 Body Balance	18:15 – 19:15 Cycling	18:00 – 18:55 Core & More	18:15 – 19:00 Core	18:15 – 19:15 Step		18:15 – 19:30 Yin Yoga	18:15 – 19:15 Step			17:00 – 18:15 Yoga
19:15 – 20:15 Body Pump		Präventionskurs Start nach den Sommerferien	19:05 – 20:20 Yoga	19:15 – 20:15 Body Pump	19:20 – 20:20 Pilates	19:15 – 20:15 Body Pump		19:20 – 20:20 Dance			

* Anmeldung bitte am Vorabend

Unsere Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt