

Kursplan ab 26.10.2020

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*				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	18:0 – 19:05 Body Balance	18:05-19:05 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		19:15-20:15 Präventionskurs	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