

Kursplan ab 02.10.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING	1 09:00 - 09:50 Uhr WAKE UP MOVES NEU	1 10:00 - 10:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	1 10:00 - 10:50 Uhr PILATES NEU	1 09:00 - 09:50 Uhr AEROBIC MIX	1 10:30 - 12:00 Uhr SAMSTAGSSPECIAL NEU	2 10:15 - 11:45 Uhr RÜCKEN VITAL
1 11:00 - 11:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING	2 11:00 - 11:50 Uhr TOTAL BODY POWER	T 11:00 - 11:30 Uhr ZIRKELTRAINING	1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING		1 11:00 - 12:30 Uhr SONNTAGSSPECIAL
	1 11:00 - 11:50 Uhr RÜCKEN VITAL NEU			2 10:30 - 12:00 Uhr YOGA		
	1 16:00 - 16:50 Uhr RÜCKEN VITAL	T 16:00 - 16:30 Uhr ZIRKELTRAINING NEU		1 16:00 - 16:50 Uhr ZUMBA GOLD NEU		
T 16:00 - 16:30 Uhr ZIRKELTRAINING NEU	2 16:30 - 18:00 Uhr YOGA	T 16:30 - 17:00 Uhr BAUCH EXPRESS NEU	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING		
2 16:30 - 18:00 Uhr YOGA	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	1 16:30 - 17:20 Uhr BAUCH BEINE PO	1 18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA NEU	2 17:00 - 18:30 Uhr YOGA		
1 17:00 - 17:50 Uhr TOTAL BODY POWER !	1 18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA NEU	2 17:00 - 17:50 Uhr TOTAL BODY POWER !	2 18:00 - 18:50 Uhr TOTAL BODY POWER !	2 18:30 - 19:20 Uhr RÜCKEN VITAL		
	2 18:00 - 19:00 Uhr YOGA	1 17:30 - 18:20 Uhr RÜCKEN VITAL	T 19:00 - 19:30 Uhr BAUCH EXPRESS			
2 18:00 - 18:50 Uhr BODYSTYLING	T 18:30 - 19:00 Uhr BAUCH EXPRESS	2 18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	1 19:00 - 19:50 Uhr STEP CHOREO			
1 18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	2 19:00 - 20:30 Uhr YOGA	1 18:30 - 19:20 Uhr PILATES NEU	2 19:00 - 19:50 Uhr PILATES			
1 19:00 - 19:50 Uhr BODY ART NEU	1 19:00 - 19:50 Uhr STEP&SHAPE	2 19:00 - 20:30 Uhr YOGA				
	1 20:00 - 20:50 Uhr BODYSTYLING					

- !** mit Voranmeldung
- Trainingsfläche
- Kursraum 1
- Kursraum 2
- NEU** Neu ab 02.10.2017 auf der Trainingsfläche

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	08.00 – 22.00 Uhr
Samstag	10.00 – 15.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 15.00 Uhr