

Gültig ab 10.02.2020

Kursplan



Montag

9.15 – 9.45

STRETCH

10.00 – 11.00

PILATES

18.30 – 19.20

FUNKTIONELLES TRAINING

19.30 – 20.00

FASZIEN TRAINING

Dienstag

9.30 – 10.00

FASZIEN TRAINING

11.00 – 11.30

STRONG by ZUMBA

17.20 – 18.20

PILATES

18.30 – 19.20

RÜCKENFIT

19.30 – 20.00

BAUCH INTENSIV

Mittwoch

9.15 – 9.45

BAUCH INTENSIV

10.00 – 10.50

FITMIX

18.00 – 18.50

TAIBO

19.00 – 20.00

YOGA

20.15 – 20.45

STRETCH

Donnerstag

9.30 – 10.00

STRETCH

10.05 – 10.55

RÜCKENFIT

16.30 – 17.20

RÜCKENFIT

17.30 – 18.00

BAUCH INTENSIV

18.05 – 18.55

ZUMBA

19.00 – 20.00

PILATES

Freitag

9.15 – 9.45

FASZIEN TRAINING

10.00 – 10.50

FITMIX

14.00 – 14.30

BAUCH INTENSIV

KRAFT

HERZKREISLAUF/AUSDAUER

DEHNUNG/ENTSPANNUNG