

Unser vorläufiger kleiner Plan **KURSE**

MONTAG

7 bis 20 Uhr

DIENSTAG

7 bis 20 Uhr

9 - 10 Uhr
Wirbelsäule
mit kleinen Gewichten
STUDIO B



MITTWOCH

7 bis 20 Uhr

9 - 10 Uhr
Yogaflowlates
Beckenboden
STUDIO B



DONNERSTAG

7 bis 20 Uhr

FREITAG

7 bis 20 Uhr

10 - 11 Uhr
Wirbelsäule Flexi-Bar
STUDIO B



18.15 - 19.15 Uhr
Wirbelsäule
STUDIO B



18.30 - 19.30 Uhr
Fatburner
STUDIO A



WILLKOMMEN ZURÜCK

Was bedeuten die Farben?

Kurslevel

für alle geeignet


mittelschwer

kraftvoll

Trainingsart

 Faszien, Beweglichkeit

 Muskelkraft, Ausdauer

 Kondition, Schnelligkeit