

# Unser vorläufiger kleiner Plan **KURSE**

Version 2

## MONTAG

7 bis 20 Uhr

## DIENSTAG

7 bis 20 Uhr

9 - 10 Uhr  
**Muscle Madness**  
STUDIO B



10 - 11 Uhr  
**Wirbelsäule & Stretch**  
STUDIO A



## 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  
**Power your Body**  
STUDIO B



11 - 12 Uhr  
**Wirbelsäule**  
STUDIO A



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