

KURSE

ab 15.10.2020

MONTAG

7 bis 21 Uhr

7.45 - 8.30 Uhr
Athletic Move
STUDIO A



9 - 10 Uhr
Yoga
STUDIO B



10.30 - 11.30 Uhr
Cycling
Cyclingroom



18.15 - 19.15 Uhr
Wirbelsäule
STUDIO B



19.15 - 20.15 Uhr
Power Your Body
Studio B



DIENSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



10 - 11 Uhr
Wirbelsäule & Stretch
STUDIO A



18.30 - 19.30 Uhr
Zumba
Studio B



★ **Kurs-Special**
10 mal ab 20. Oktober

MITTWOCH

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Yogaflowlates
Beckenboden
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Core Training
Studio B



DONNERSTAG

7 bis 21 Uhr

7.45 - 8.30 Uhr
Power Pump
STUDIO B



9 - 10 Uhr
Wirbelsäule
STUDIO B



10.30 - 11.30 Uhr
Cycling
Cyclingroom



18 - 19 Uhr
Bauch, Beine, Po
Studio B



19 - 20 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



FREITAG

7 bis 21 Uhr

10 - 11 Uhr
Power your Body
STUDIO B



11 - 12 Uhr
Wirbelsäule
STUDIO A



SAMSTAG

8 bis 18 Uhr

JETZT FIT UND GESUND BLEIBEN

Was bedeuten die Farben?


Kurslevel

für alle geeignet


mittelschwer

kraftvoll

Trainingsart

 Faszien, Beweglichkeit

 Muskelkraft, Ausdauer

 Kondition, Schnelligkeit