

Stand 12.10.2020

UNSER VORLÄUFIGER-KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Starker Rücken 9:30h / 60 Min	 09:30 Uhr / 45 Min	Yoga 9:30h / 60 Min	Starker Rücken 9:30h / 60 Min	Pilates 9:30h / 60 Min
Bauch/Beine/Po 17:30h / 60 Min				
Bauch/Beine/Po 18:00h / 45 Min	Pilates 18:00h / 45 Min	Body Activity 18:30h / 45 Min		 18:30h / 60 Min
Laufen (für Einsteiger geeignet) 18:15h / 60 Min				
Starker Rücken 18:45h / 30 Min	 18:45h / 60 Min	 19:00h / 60 Min		
 19:30h / 60 Min	Yoga 19:30h / 60 Min			
 20:00 Uhr / 60 Min				

