

UNSERE KURSE AUF EINEN BLICK



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:30 – 11:30 CYCLE WELL	09:15 – 10:15 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	10:00 – 11:00 BBP	11:00 – 12:00 LANGHANTEL- TRAINING	10:30 – 11:30 ZUMBA		10:30 – 11:30 PILATES
18:00 – 19:00 RÜCKENFIT	10:30 – 11:30 SALSA AEROBIC					
	18:00 – 19:00 ZUMBA	18:00 – 19:00 MUSCLE WORKOUT	18:00 – 19:00 FUNCTIONAL TRAINING	18:00 – 19:00 POWER CYCLING		
19:15 – 20:15 NIA		19:15 – 20:15 YOGA				