

Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			09.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik A	09.30-10.30 Body Workout A
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik A	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik A		
		16.30-17.30 Wirbelsäulengymnastik A	17.00-18.00 Push & Pull A	
18.00-19.00 Tae-Bo A	17.30-18.30 Step A	17.45-18.45 Pilates A	18.00-19.00 Zumba A	17.30-18.30 Schwinn Cycling A
19.00-20.00 BOP A	18.30-19.30 Tae Bo A	18.45-19.45 Body Workout A		18.30-19.00 Bauch-X-Press A
20.00-21.00 Schwinn Cycling F	19.30-20.00 Bauch-X-Press A	19.45-20.45 Schwinn Cycling E		

Änderungen des Kursplans bleiben uns ausdrücklich vorbehalten. Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!

Schwierigkeitsgrad: A = für Alle E = für Einsteiger F = für Fortgeschrittene