

Kursplan ab 01.10.2018 (Änderungen bleiben vorbehalten)

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

ZEIT	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	ZEIT	Raum 1	Raum 1
9.15	Spinning		Fit & Vital		Rücken-Fit				Pilates		9.15		
10.15	Power-Lift		Pilates		Fit Mix						10.15	Spinning	10.00 Strong
11.00											11.15	BBP-Str.	Fit Mix
12.15													

Raum 2

17.00											11.15		
18.00	TRX	Yoga	Six-Pack Ab 18:30		Fatburner	Rücken-Fit	Six-Pack Ab 18:30		Zumba		12.15		
19.00	Body Style	Zumba	Body Style	Rücken-Fit	Zumba	Pilates	Power-Lift		Yoga				
20.00	Spinning					Line Dance			Boxen				
21.00													

1 leicht 2 mittel

Änderungen vorbehalten (Okt18)