

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

YOGA
08:30 UHR

SPINNING
09:30 UHR

**BAUCH, BEINE,
PO**
17:30 UHR

DANCE AEROBIC
18:30 UHR

FIT-BOXING
19:30 UHR

DIENSTAG

FATKILLER
08:30 UHR

RÜCKENFIT
17:00 UHR

LH TRAINING
18:00 UHR

SPINNING
19:15 UHR

MITTWOCH

**AKTIVES
RÜCKENTRAINING**
08:30 UHR

STEP AEROBIC
17:30 UHR

DANCE AEROBIC
18:30 UHR

SPINNING
19:30 UHR

DONNERSTAG

YOGA
08:00 UHR

DEEP WORK
09:00 UHR

YOGA
17:00 UHR

ZUMBA
18:00 UHR

SPINNING
19:00 UHR

FREITAG

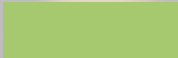
BODYSTYLING
08:30 UHR

YOGA
17:30 UHR

SAMSTAG

SONNTAG

WORKOUT
18:00 UHR

-  Figur-/ Muskeltraining
-  Rückentraining
-  Herz-/ Kreislauftraining
-  Beweglichkeit & Entspannung