

AKTUELLER KURSPLAN



MONTAG

BODYWORK

8:30 - 9:20 UHR

RÜCKENFIT

9:30 - 10:30 UHR

PILATES

18:00 - 19:00 UHR

DANCE

19:00 - 20:00 UHR

DIENSTAG

AERIAL YOGA

8:30 - 10:00 UHR

BODYWORK

18:30 - 19:20 UHR

SPINNING / JUMPING

19:30 - 20:20 UHR

MITTWOCH

JUMPING

8:30 - 9:20 UHR

YOGA

16:30 - 17:30 UHR

FUNCTIONAL FIT

18:00 - 18:50 UHR

LATE NIGHT RÜCKENFLOW

19:00 - 19:50 UHR

DONNERSTAG

PILATES

8:30 - 9:30 UHR

STRETCHING

9:30 - 10:00 UHR

PUMP

18:30 - 19:20 UHR

JUMPING

19:30 - 20:00 UHR

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