AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

STEP AEROBIC
08:30 - 09:30 UHR

RÜCKEN / REHA TRAINING
17:30 - 18:30 UHR

SIX PACK
18:30 - 19:30 UHR

DIENSTAG

PILATES
08:30 - 09:30 UHR

STEP AEROBIC
17:30 - 18:30 UHR

ZUMBA
18:30 - 19:30 UHR

MITTWOCH

YOGA
08:30 - 09:30 UHR

PILATES
18:00 - 19:00 UHR

DONNERSTAG

FATKILLER
08:30 - 09:30 UHR

BODY BALANCE
17:30 - 18:30 UHR

FREITAG

RÜCKENFIT
08:30 - 09:30 UHR

WORKOUT
18:00 - 19:00 UHR

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