

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

YOGA

08:30 - 09:30 UHR

SPINNING

09:30 - 10:30 UHR

BAUCH, BEINE, PO

17:30 - 18:30 UHR

DANCE AEROBIC

18:30 - 19:30 UHR

FIT-BOXING

19:30 - 20:30 UHR

DIENSTAG

FATKILLER

08:30 - 09:30 UHR

RÜCKENFIT

17:00 - 18:00 UHR

LH TRAINING

18:00 - 19:00 UHR

SPINNING

19:15 - 20:15 UHR

MITTWOCH

AKTIVES RÜCKENTRAINING

08:30 - 09:30 UHR

STEP AEROBIC

17:30 - 18:30 UHR

DANCE AEROBIC

18:30 - 19:30 UHR

SPINNING

19:30 - 20:30 UHR

DONNERSTAG

YOGA

08:00 - 09:00 UHR

DEEP WORK

09:00 - 10:00 UHR

YOGA

17:00 - 18:00 UHR

ZUMBA

18:00 - 19:00 UHR

SPINNING

19:00 - 20:00 UHR

FREITAG

BODYSTYLING

08:30 - 09:30 UHR

YOGA

17:30 - 18:30 UHR

SAMSTAG

SONNTAG

WORKOUT

18:00 - 19:00 UHR

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