

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