AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
YOGA 08:30 - 09:30 UHR	FATKILLER 08:30 - 09:30 UHR	AKTIVES RÜCKENTRAINING 08:30 - 09:30 UHR	YOGA 08:00 - 09:00 UHR	BODYSTYLING 08:30 - 09:30 UHR		WORKOUT 18:00 - 19:00 UHR
SPINNING 09:30 - 10:30 UHR			DEEP WORK 09:00 - 10:00 UHR			
BAUCH, BEINE, PO 17:30 - 18:30 UHR	RÜCKENFIT 17:00 - 18:00 UHR	STEP AEROBIC 17:30 - 18:30 UHR	YOGA 17:00 - 18:00 UHR	YOGA 17:30 - 18:30 UHR		
DANCE AEROBIC 18:30 - 19:30 UHR	LH TRAINING 18:00 - 19:00 UHR	DANCE AEROBIC 18:30 - 19:30 UHR	ZUMBA 18:00 - 19:00 UHR			
FIT-BOXING 19:30 - 20:30 UHR	SPINNING 19:15 - 20:15 UHR		SPINNING 19:00- 20:00 UHR			

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