

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 10.00 Zirkeltraining mit Elliot	08.15 - 09.15 my Ride/Cycling Leinwand	09.00 - 10.00 Rücken - Fit mit Elliot	08.15 - 09.15 my Ride/Cycling Leinwand	09.00 - 10.00 Zirkeltraining mit Elliot	11.00 - 12.00 Fight - Club mit Stefan
10.15 - 11.15 Pilates mit Renate	09.40 - 10.55 Yoga (dynamisch) mit Carmen	10.15 - 11.15 Pilates mit Renate	09.40 - 10.55 Yoga (Stretch Relax) mit Carmen	10.00 - 11.00 Mobilisation Back & Front mit Elliot	12.00 - 13.00 Body Art™ mit Stefan
17.45 - 18.30 TRX Yoga mit Renate ✗	11.05 - 12.05 Wirbelsäulen- gymnastik mit Jonas		11.00 - 11.45 TRX (Rumpf Dehnung) mit Jonas	11.15 - 11.45 TRX mit Bernd ✗	Sonntag
18.45 - 19.45 Zumba mit Rebecca		18.00 - 18.45 Bodystyling mit Jonas	✗ BEI DIESEN KURSEN BITTE IN DIE KURSLISTE EINTRAGEN LASSEN. MAX. 2 TAGE VORHER!		10.15 - 11.00 Jumping mit Nicole ✗
19.00 - 19.45 TRX (Trainingsfläche) mit Jonas ✗	18.00 - 18.45 Jumping mit Nicole ✗	19.00 - 20.00 Fight - Club mit Stefan	18.30 - 19.15 Cycling <small>Auch für Einsteiger</small> mit Simson/Ingo ✗	18.00 - 18.45 Yoga mit Viola	11.10 - 11.55 Body Fit mit Nicole
20.00 - 21.00 Cycling mit Nina ✗	19.00 - 19.45 BBP Full Body mit Nicole	20.00 - 21.00 Body Art mit Stefan	19.20 - 20.20 Cycling mit Simson/Ingo ✗		


06074 / 407 405 4