

Gültig ab sofort!



KURSPLAN

Jeder Kurs wird 5 Minuten früher beendet, um eine ausreichende Lüftung des Kursraumes zu gewährleisten !

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 - 9.45 Mamifitness Carry	08.45 - 09.30 Attacke auf der Matte	09.00 - 09.45 TRX	09.00- 09.45 Slow Gymnastik
10.00- 10.45 Stretch & Relax	10.00- 10.45 Kundalini Yoga	09.30- 10.15 Stretch & Relax	10.00- 10.45 Zumba Gold	10.00-11.00 Mamifitness Carry 
11.15 - 12.00 Gymnastik	11.00 - 11.45 Zumba/ TABATA für Anfänger	10.15 - 11.00 Sitz Gymnastik	11.00 - 11.45 Schulter, Rücken, Bauch	
17.00 - 17.45 Fit for Life				
17.45-18.15 Stretch & Relax				18.00 - 18.45 Bodyforming
18.15- 19.00 Zumba	18.30 - 19.15 Zumba	18.30- 19.15 TABATA	18.15- 19.00 Zumba Fitness	19.00- 19.45 STRONG
19.00- 19.45 TABATA	19.15-20.00 Bodyfit	19.15- 20.00 Zumba	19.00 - 20.00 Iron Pump (Langhantel)	

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 Uhr - 12.45 Uhr & 17:00 Uhr - 19:45 Uhr

Telefon: 0471 - 48 38 227

