

KURSPLAN

AEROBIC / GYMNASTIK

Tel: (0 83 41) 52 31

Alle Kursstunden werden von ausgebildeten Trainer Fachpersonal angeleitet und durchgeführt!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
⌚ 9.30 – 10.30 WSG Rückenschule	⌚ 8.45 – 9.45 WSG Rückenschule	⌚ 9.15 – 9.45 Bauch-Intensiv	⌚ 9.30 – 10.30 Spinning	⌚ 9.30 – 10.30 Pilates & Stretch	⌚ 16.00 – 17.00 Spinning
⌚ 17.00 – 18.00 Spinning	⌚ 9.45 – 10.45 WSG Rückenschule	⌚ 9.45 – 10.45 Freestyle Aerobic I – II	⌚ 10.30 – 11.00 Stretching	⌚ 17.30 – 18.45 Complete Bodyforming	
⌚ 18.00 – 19.00 Complete Bodyforming	⌚ 17.30 – 18.30 Bodyforming mit PUMP	⌚ 17.45 – 18.45 Spinning	⌚ 17.30 – 18.30 Pilates	⌚ 18.30 – 19.30 WSG Rückenschule	
⌚ 19.00 – 19.30 Bauch-Intensiv	⌚ 18.30 – 19.30 Pilates Faszien	⌚ 19.00 – 20.00 WSG Rückenschule	⌚ 17.30 – 18.30 Spinning		
⌚ 19.00 – 20.00 ZUMBA	⌚ 17.45 – 18.45 Spinning	⌚ 20.00 – 20.30 Bauch-Intensiv	⌚ 18.30 – 19.30 Yoga		
⌚ 19.30 – 20.30 Spinning	⌚ 18.45 – 19.45 Spinning	⌚ 20.30 – 21.30 Step-Burner I	⌚ 18.30 – 19.30 Extreme Training		
	⌚ 19.30 – 20.30 Body & Mind		⌚ 19.30 – 20.30 Yin Yoga		