

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 10.15 Uhr	9.30 - 10.30 Uhr	8.15 - 9.00 Uhr	9.30 - 10.30 Uhr	9.30 - 11.30 Uhr	10.15 - 11.15 Uhr	10.30 - 11.30 Uhr
Vinyasa Yoga	Bodyfit	Spin Bike	Fit & gesund	Fit & gesund	Rückenfit	Body Intervall/ Langhantel
	10.35 - 11.35 Uhr	9.10 - 10.10 Uhr			11.30 - 12.30 Uhr	
	Pilates & Entspannung	Jumping Basic			Spin Bike	
		10.15 - 11.00 Uhr				
		Rücken & Bauch				
17.30 - 18.15 Uhr	18.00 - 19.20 Uhr	17.30 - 18.15 Uhr	17.45 - 18.30 Uhr	17.25 - 18.25 Uhr		16.00 - 17.30 Uhr
Rückenexpress	Iron Workout & Stretch Relax	Rücken & Bauch	Bauch Beine Po	Deep Work		Special (siehe Aushang)
18.20 - 19.20 Uhr	19.30 - 20.30 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr	18.35 - 19.30 Uhr	18.35 - 19.35 Uhr		
Zandunga	Jumping Power	Performance Training	Jumping Basic	Spin Bike		
19.00 - 20.15 Uhr		18.20 - 19.20 Uhr	19.35 - 20.35 Uhr			
Warrior Workout		Bodyfit	Pilates			
19.25 - 20.10 Uhr		19.25 - 20.40 Uhr				
Spin Bike		Hatha Yoga				