

KURSPPLAN

WOCHENÜBERSICHT

MONTAG

9.15	PILATES	Shala
10.30	RÜCKENFIT	Raum 1
17.00	CARDIO AEROBIC	Raum 1
18.00	BOX ZIRKEL	Area
18.30	CYCLING	Raum 2
18.00	FULL BODY WORKOUT	Raum 1
19.00	JUMP ROPE	Raum 1

DIENSTAG

9.00	BODYFIT	Raum 1
9.45	CORE	Raum 1
10:30	RÜCKENFIT	Raum 1
17.00	MOVE30	Area
17.30	INTERVALL	Raum 1
18.00	HIGH CIRCUIT	Area
18.30	LANGHANTEL TRAINING	Raum 1

MITTWOCH

9.30	STRETCHING	Raum 1
10:30	RÜCKENFIT	Raum 1
17.00	LANGHANTEL	Raum 1
18.00	STEP	Raum 1
18.00	BOX ZIRKEL	Area
19.00	PILATES	Shala

DONNERSTAG

9.00	BODYFIT	Raum 1
10.00	STRETCHING	Raum 1
17.00	BAUCH, BEINE, PO	Raum 1
18.00	KRAFTAUSDAUER	Raum 1
18.00	STRETCHING	Raum 2
19.00	CYCLING	Raum 2
19.00	CARDIO AEROBIC	Raum 1

FREITAG

9.00	MOBILITY	Raum 1
10.00	BAUCH, BEINE, PO	Raum 1

SONNTAG

10.00	STRETCHING	Raum 1
10.30	IRONFIT	Raum 1