

KURSPPLAN

WOCHENÜBERSICHT

MONTAG		
09.15	PILATES	Shala
10.30	RÜCKENFIT	Raum 1
17.00	FULL BODY WORKOUT	Raum 1
18.00	ZUMBA	Raum 1
18.00	BOX ZIRKEL	Area
18.30	CYCLING	Raum 2
19.00	JUMP ROPE	Raum 1

DIENSTAG		
09.00	BODYFIT	Raum 1
09.45	CORE	Raum 1
10.30	RÜCKENFIT	Raum 1
17.00	MOV30	Area
17.30	INTERVALL	Raum 1
18.00	HIGH CIRCUIT	Area
18.30	LANGHANTEL TRAINING	Raum 1

MITTWOCH		
09.30	STRETCHING	Raum 1
17.00	LANGHANTEL	Raum 1
17.30	SHALA FLOW	Shala
18.00	STEP	Raum 1
18.00	BOX ZIRKEL	Area

DONNERSTAG		
09.00	BODYFIT	Raum 1
10.00	STRETCHING	Raum 1
17.00	BAUCH, BEINE, PO	Raum 1
18.00	ZUMBA	Raum 1
18.00	KRAFTAUSDAUER	Raum 2
19.00	CYCLING	Raum 2
19.00	STRETCHING	Raum 1

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

SONNTAG		
10.00	STRETCHING	Raum 1
10.30	ENERGY FLOW	Shala

So. 02.10. -
10.30 Uhr
**INTERVALL
X
CYCLING**

LOW INTENSITY KURS

HIGH INTENSITY KURS