

KURSPPLAN

WOCHENÜBERSICHT

MONTAG

09.15	PILATES	Shala
10.30	RÜCKENFIT	Raum 1
17.00	TABATA	Raum 1
18.00	ZUMBA	Raum 1
18.00	BOX ZIRKEL	Area
18.30	CYCLING	Raum 2

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	Raum 1

MITTWOCH

09.30	STRETCHING	Raum 1
17.00	LANGHANTEL	Raum 1
18.00	STEP	Raum 1
18.00	BOX ZIRKEL	Area
19.00	PILATES	Shala

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	FATBURNER	Raum 2
19.00	CYCLING	Raum 2
19.00	DEEP STRETCH	Shala

FREITAG

9.00	MOBILITY	Raum 1
10.00	BAUCH, BEINE, PO	Raum 1
16.15	PILATES	Shala

SONNTAG

10.00	STRETCHING	Shala
10.45	HIGH CIRCUIT	Area

So. 04.12
**INTERVALL
X
CYCLING**

LOW INTENSITY KURS

HIGH INTENSITY KURS