

# KURSPPLAN

## WOCHENÜBERSICHT

### MONTAG

09.15	<b>PILATES</b>	Shala
10.30	<b>RÜCKENFIT</b>	Raum 1
18.00	<b>ZUMBA</b>	Raum 1
18.30	<b>CYCLING</b>	Raum 2
19.00	<b>BOX ZIRKEL</b>	Raum 1

### DIENSTAG

9.00	<b>BODYFIT</b>	Raum 1
9.45	<b>CORE</b>	Raum 1
10.30	<b>RÜCKENFIT</b>	Raum 1
17.30	<b>INTERVALL</b>	Raum 1
18.00	<b>HIGH CIRCUIT</b>	Area
18.30	<b>LANGHANTEL</b>	Raum 1

### MITTWOCH

09.30	<b>STRETCH FLOW</b>	Shala
10.30	<b>CYCLING</b>	Raum 2
17.00	<b>LANGHANTEL</b>	Raum 1
18.00	<b>STEP</b>	Raum 1
18.00	<b>BOX ZIRKEL</b>	Raum 2
19.00	<b>PILATES</b>	Shala
19.00	<b>URBAN DANCE</b>	Raum 1
19.00	<b>CYCLING</b>	Raum 2

### DONNERSTAG

09.00	<b>BODYFIT</b>	Raum 1
10.00	<b>STRETCHING</b>	Raum 1
17.00	<b>BAUCH,BEINE,PO</b>	Raum 1
18.00	<b>FATBURNER</b>	Raum 1
19.00	<b>DEEP STRETCH</b>	Shala

### FREITAG

9.00	<b>MOBILITY</b>	Raum 1
10.00	<b>BAUCH,BEINE,PO</b>	Raum 1
16.15	<b>PILATES</b>	Shala
17.15	<b>ZUMBA</b>	Raum 1

### SONNTAG

10.00	<b>STRETCHING</b>	Shala
11.00	<b>HIGH CIRCUIT</b>	Area

LOW INTENSITY KURS

HIGH INTENSITY KURS