

KURSPPLAN

WOCHENÜBERSICHT

MONTAG

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

DIENSTAG

17.30	INTERVALL	Raum 1
18.00	HIGH CIRCUIT	Area
18.30	LANGHANTEL	Raum 1

MITTWOCH

09.30	STRETCH FLOW	Shala
10.15	CYCLING	Raum 2
17.00	BOX ZIRKEL	Raum 1
18.00	LANGHANTEL	Raum 1
19.00	CYCLING	Raum 2
19.00	PILATES	Shala

DONNERSTAG

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

FREITAG

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

BRING
YOUR
FRIEND
FRIDAY

SONNTAG

10.00	STRETCHING	Shala
11.00	HIGH CIRCUIT	Area

LOW INTENSITY KURS

HIGH INTENSITY KURS