

KURSPLAN ab 17.11.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Pilates 10:00 bis 10:50 Uhr Manu	Rückenfit 10:15 bis 11:00 Uhr Regina	Stabile Mitte (Rückenfit) 10:00 bis 10:50 Uhr Manu		
	Faszientraining + Stretching 10:50 bis 11:40 Uhr Manu		Stretching 10:50 bis 11:20 Uhr Manu		
				Rückenfit 14:45 bis 15:30 Uhr Regina	
BBP Workout 17:00 bis 17:50 Uhr Astrid	+++ NEU +++ STRONG NATION 17:00 bis 17:50 Uhr Lisa		Pilates 17:30 bis 18:20 Uhr Nicole (Start: 06.10.2022)		
	AFC-Pump 18:00 bis 18:50 Uhr Astrid	Yoga 17:45 bis 18:45 Uhr Tina	Indoor Cycling 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr Michael		
Indoor Cycling 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr Michael		Zumba 19:00 bis 19:50 Uhr Nadine	twerxout 19:45 bis 20:35 Uhr Xenia		