

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM UNTEN	09:00 Uhr RückenFIT 60		09:00 Uhr Pilates 60		09:00 Uhr RückenFIT 60		10:00 Uhr Box&MOVE! 45
		10:00 Uhr Bodystyling 45		10:00 Uhr FLEXI-BAR® 45		10:00 Uhr Pumping 50	10:45 Uhr BBP 45
		11:00 Uhr Fatburner 45		11:00 Uhr Jumping® 50		11:00 Uhr Jumping® 50	11:30 Uhr PhysioFlowYoga 75
		17:30 Uhr BBP 45	17:30 Uhr Pumping 50	17:30 Uhr Box&MOVE! 45	17:00 Uhr Bodystyling 45		
	18:30 Uhr Pumping 50	18:30 Uhr HIIT-up!® 45	18:30 Uhr Latin Aerobic 45	18:30 Uhr Jumping® 50	17:45 Uhr HIIT-up!® 45		
	19:30 Uhr Jumping® 50	19:30 Uhr Yoga 75	19:30 Uhr Rumba Latina 45	19:30 Uhr Step 45	18:30 Uhr Rumba Latina 45		
KURSRAUM OBEN			10:10 Uhr Spinning® 60		Abnehmen in 9 Tagen! Jetzt für die MOVEMENT Abnehm- & Detoxkur anmelden.		
	18:00 Uhr FLEXI-BAR® 45	18:00 Uhr Box Workout 60	18:30 Uhr Pilates 60	18:30 Uhr RückenFIT 45	18:00 Uhr Pilates 60		17:00 Uhr Spinning® 60
	19:00 Uhr RückenFIT 45	19:15 Uhr Power Ball 45	19:30 Uhr Spinning® 60	19:30 Uhr PhysioFlowYoga 75	19:00 Uhr Spinning® 60		
					10:00 Uhr Faszien-Training 30	12:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 20	12:00 Uhr Functional Workout 30
	12:30 Uhr Functional Workout 30		12:30 Uhr Functional Workout 30	12:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 20	12:00 Uhr Functional Workout 30	12:30 Uhr Functional Workout 30	12:30 Uhr Mobility-Stretch 30
	18:00 Uhr Mobility-Stretch 30		18:00 Uhr Functional Workout 30				
19:00 Uhr Functional Workout 30	18:30 Uhr Faszien-Training 30	18:30 Uhr Faszien-Training 30	18:30 Uhr Sixpack Bauchworkout 20				
19:30 Uhr Sixpack Bauchworkout 20		19:00 Uhr Functional Workout 30					

FRÜHJAHR KURSPLAN

05. MÄRZ - 03. JUNI 2018