

	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 Bodystyling 45		10:00 Uhr FLEXI-BAR® 45	10:00 Uhr Faszien-Training 30	10:00 Uhr Pumping 50	10:00 Uhr Box&MOVE! 45
		11:00 Uhr Fatburner 45		11:00 Uhr Jumping® 50		11:00 Uhr Jumping® 50	11:00 Uhr BBP 45
	18:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 20	17:30 Uhr BBP 45	17:30 Uhr Pumping 50	17:30 Uhr BBP 45	17:00 Uhr Bodystyling 45	12:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 20	12:30 Uhr Mobility-Stretch 30
	18:30 Uhr Pumping 50	18:30 Uhr Jumping® 50	18:30 Uhr PowerTABATA 45	18:30 Uhr Jumping® 50	17:45 Uhr Pilates 60		
	19:30 Uhr Jumping® 50	19:30 Uhr Yoga 75	19:30 Uhr Rumba Latina 45	19:30 Uhr Zumba 45			
KURSRAUM OBEN				PERSONAL TRAINING UND ERNÄHRUNGSBERATUNG UNSER INTENSIVSTER WEG ZUM ERFOLG			
		18:00 Uhr Mobility-Stretch 30					
	18:30 Uhr FLEXI-BAR® 45	18:30 Uhr Faszien-Training 30	18:30 Uhr Pilates 60	18:30 Uhr RückenFIT 45	18:30 Uhr Spinning® 60		10:45 Uhr Yoga 90
	19:30 Uhr PowerTABATA 45	19:00 Uhr RückenFIT 45	19:30 Uhr Spinning® 60	19:30 Uhr Yoga 75			17:00 Uhr Spinning® 60
FUNCT. FLÄCHE							12:00 Uhr Functional Workout 30
	13:00 Uhr Functional Workout 30		12:30 Uhr Functional Workout 30	12:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 20		12:30 Uhr Functional Workout 30	
	18:30 Uhr Functional Workout 30		18:00 Uhr Functional Workout 30	18:00 Uhr Sixpack Bauchworkout 20			

WINTER KURSPLAN
01. JANUAR 2020 - 31. MÄRZ 2020