

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Bodystyle 9.30 60	Milon Figurzirkel 9.30 30	BBP 9.30 60	Milon Figurzirkel 9.30 30	Body Complete 9.30 60	Full Bodyworkout 10.30 60	RückenYoga 10.15 90
Rückenfit 10.35 60	Beckenbodenfitness 10.30 60	Faszientraining 10.35 30			Zumba 11.35 60	Deepwork 10.30 60
Pilates 17.30 60	TRX 17.30 30			Bauchexpress 17.30 30		
Bauchexpress 18.00 30	Basic Yoga 17.30 75	Bodystyle 18.30 60	Hatha Yoga 17.30 90	Rückenfit 18.00 60		
Zumba 18.35 60	Zumba 19.05 60	Mobility & Stretch 19.35 60	Full Bodyworkout 19.05 60			

■ Kraft ■ Stabilität
■ Ausdauer ■ Körper, Geist & Seele

