


„Corona Kursplan“ ab 01.09.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 -11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Pilates	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po		10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik/ Rückenfit	
	11:10 – 12:10 Yoga				11:15 – 12:15 Bauch, Beine, Po	11:00 – 12:00 Pump up
						12:15 – 12:45 Six Pack
		18:00 – 18:20 Hittraining/ Fatburner				
18:00 – 19:00 Latin Dance	18:00 – 19:00 Bauch, Beine, Po/ Bodyworkout	18:35 – 19:25 Pump up	18:00 – 18:30 TRX 30 min			
19:15 – 20:15 Bodyworkout	19:15 -20:15 Wirbelsäulen- gymnastik	19:40 – 20:00 Six Pack	18:30 – 19:45 Funktional Fitness			
MAX. 5 Personen + Kursleiter (BITTE vorab an der Theke für die Kurse anmelden!)						