

KURSPLAN



	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30				Fit in den Tag			
10:00						Bauch-Beine-Po	
11:15		Rückenschule					
12:00		Pilates					
13:00							LesMills BodyPump
16:00					Rückenfit		
17:00	LesMills BodyPump				Sixpack Express 20 Min.		
18:00	Functional Workout*	LesMills BodyCombat					
19:00		Yoga	LesMills BodyPump	LesMills BodyCombat			
19:45					Zumba		

*dieser Kurs findet auf der Trainingsfläche statt.