



Kursplan

Kursplan ab 01.11.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen 	09:00 – 10:00 Pilates Bettina	09:00 – 10:00 Spinning Moni	09:00 – 10:00 Toning Anna	08:30 – 09:30 Body Pump Valeria	09:00 – 10:00 Zumba Kary	09:45 – 10:55 Body Pump Team	
					10:00 – 11:00 Spinning Moni	11:00 – 12:00 Tai Chi (Nicht im Abo) Marco	10:00 – 11:00 Spinning Osi Ab 3. Oktober
Nachmittag		16:30 – 17:25 Wu-Shu (8-14J) Marco		16:30 - 17:25 Wu-Shu (4-7j) Marco		13:00 – 14:00 Krav Maga (Nicht im Abo) Marco	
Abend 		17:30 – 18:25 Tai Chi (Nicht im Abo) Marco		17:30 – 18:25 Wu-Shu (8-14j) Marco			
	18:00 – 19:10 Thaiboxen (Nicht im Abo) Marco		18:00 – 19:00 Spinning Osi Ab 6. Oktober	18:30 – 19:25 Body Toning Mirjam	18:00 - 19:00 Kung-Fu (nicht im Abo) Marco		
	18:45 – 19:45 Spinning Osi Ab 4. Oktober	18:30 – 19:30 Body Pump Rosi	19:30 – 20:30 Yoga Sabrina	19:30 – 20:30 Pilates Mirjam	-Bitte Handtuch und etwas zum Trinken mitnehmen. -Saubere Indoor Schuhe sind obligatorisch -Wir empfehlen gut federnde Aerobic Schuhe 