

Ab November 2020

Kursplan

Montag

Dienstag


Mittwoch

Donnerstag


Freitag

Samstag

Sonntag

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|---|
|  <p>Morgen</p> | 09:00 – 10:00 Pilates Bettina | 08:30 – 09:30 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 | |
| | | | 10:05 – 10:50 Five Gym Anna | | 10:00 – 11:00 Spinning Moni | 11:00 – 11:55 Tai Chi (Nicht im Abo) Marco | 10:00 – 11:00 Spinning Osi |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--|--|--|--|
| Nachmittag | | 16:30 – 17:25 Wu-Shu (8-14j) Marco | | 16:30 - 17:25 Wu-Shu (4-7j) Marco | | | |
|------------|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
|  <p>Abend</p> | | 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 | | 18:00 - 19:00 Kung-Fu (nicht im Abo) Marco | | |
| | 18:45 – 19:45 Spinning Osi | 18:30 – 19:30 Body Pump Rosi | 19:30 – 20:30 Yoga Sabrina | 18:30 – 19:25 Body Toning Mirjam | -Bitte Handtuch und etwas zum Trinken mitnehmen. -Saubere Indoor Schuhe sind obligatorisch -Wir empfehlen gut federnde Aerobic Schuhe | | |
| | | 19:45 – 20:15 Sixpack Special Alessandro | | 19:30 – 20:25 Pilates Mirjam | | | |


CHILI FITNESS