

# Kursplan ab 1. Oktober 2020

## Kursplan

### Montag

### Dienstag


### Mittwoch

### Donnerstag



### Freitag

### Samstag

### Sonntag

 Morgen	09:00 – 10:00 <b>Pilates</b> Bettina	08:30 – 09:30 <b>Spinning</b> Moni	09:00 – 10:00 <b>Toning</b> Anna	08:30 – 09:30 <b>Body Pump</b> Valeria	09:00 – 10:00 <b>Zumba</b> Kary	09:45 – 10:55 <b>Body Pump</b> Team	
			10:05 – 10:50 <b>Five Gym</b> Anna		10:00 – 11:00 <b>Body Toning</b> Moni	11:00 – 11:55 <b>Tai Chi</b> <b>(Nicht im Abo)</b> Marco	10:00 – 11:00 <b>Spinning</b> Osi <b>Ab 4. Oktober</b>

Nachmittag		16:30 – 17:25 <b>Wu-Shu (8-14j)</b> Marco		16:30 - 17:25 <b>Wu-Shu (4-7j)</b> Marco			
------------	--	---	--	--	--	--	--

 Abend		17:30 – 18:25 <b>Tai Chi</b> <b>(Nicht im Abo)</b> Marco		17:30 – 18:25 <b>Wu-Shu (8-14j)</b> Marco			
	18:00 – 19:10 <b>Thaiboxen</b> <b>(Nicht im Abo)</b> Marco		18:00 – 19:00 <b>Spinning</b> Osi <b>Ab 7. Oktober</b>		18:00 - 19:00 <b>Kung-Fu</b> <b>(nicht im Abo)</b> Marco		
	18:45 – 19:45 <b>Spinning</b> Osi <b>Ab 5. Oktober</b>	18:30 – 19:30 <b>Body Pump</b> Rosi	19:30 – 20:30 <b>Yoga</b> Sabrina	18:30 – 19:25 <b>Body Toning</b> Mirjam	-Bitte Handtuch und etwas zum Trinken mitnehmen. -Saubere Indoor Schuhe sind obligatorisch -Wir empfehlen gut federnde Aerobic Schuhe		
			19:30 – 20:25 <b>Pilates</b> Mirjam	 <b>CHILI FITNESS</b>			