



# Kursplan

## Kursplan von 18.07.22-19.08.22

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen 	09:00 – 10:00 <b>Pilates</b> Bettina 18.07/25.07/1.08 Kein Pilates	09:00 – 10:00 <b>Spinning</b> Moni 09.08 Kein Spinning	09:00 – 10:00 <b>Toning</b> Anna 20.7/27.7/3.8/10.8 Kein Toning	08:30 – 09:30 <b>Body Pump</b> Valeria		09:45 – 10:55 <b>Body Pump</b> Team	
			10:00 – 11:00 <b>Zumba</b> Kary 20.7/27.7/3.8/10.8 Kein Zumba			11:00 – 12:00 <b>Tai Chi</b> (Nicht im Abo) Marco	
Nachmittag		16:30 – 17:25 <b>Wu-Shu (8-14J)</b> Marco		16:30 - 17:25 <b>Wu-Shu (4-7j)</b> Marco		13:00 – 14:00 Krav Maga (Nicht im Abo) Marco	
Abend 		17:30 – 18:25 <b>Tai Chi</b> (Nicht im Abo) Marco		17:30 – 18:25 <b>Wu-Shu (8-14j)</b> Marco			
	18:00 – 19:10 <b>Thaiboxen</b> (Nicht im Abo) Marco			18:30 – 19:25 <b>Body Toning</b> Mirjam	18:00 - 19:00 <b>Kung-Fu</b> (nicht im Abo) Marco		
		18:15 – 19:15 <b>Body Pump</b> Rosi	19:30 – 20:30 <b>Yoga</b> Sabrina	19:30 – 20:30 <b>Pilates</b> Mirjam	-Bitte Handtuch und etwas zum Trinken mitnehmen. -Saubere Indoor Schuhe sind obligatorisch -Wir empfehlen gut federnde Aerobic Schuhe		
					