

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00	9:00 – 9:45 Gymnastik						
10:00		10:15 – 11:00 Workout	9:45 – 10:30 BBP*	9:45 – 10:30 Step-Arobic		10:15 – 11:00 Workout	
11:00							
12:00							
13:00	Hinweise: Kursprogramm gültig ab 29.06.2020 Voranmeldung erforderlich						
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	17:15 – 18:00 BBP*						
18:00		17:45 – 18:30 Faszienkurs		17:45 – 18:30 Workout			
19:00			18:45 – 20:00 Nordic Walking				

*BBP: Bauch Bein Po

ab 16.7.20