

Meine Kursstunden für mehr Lebensqualität.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
09:00		9:00 - 10:00 SOFT SMOVEY WORKOUT 60 min		9:00 - 10:00 GESUNDER RÜCKEN 60 min				09:00
10:00	10:00 - 11:15 FREIES MOVEMENT u. SANFTES YOGA 75 min					10:00 - 11:00 GESUNDER RÜCKEN 60 min	10:00 - 11:00 YOGA 60 min	10:00
11:00						11:00 - 12:30 SPINNING 90 min	11:00 - 12:00 YOGA 60 min	11:00
12:00								12:00
17:00				17:00 - 18:00 SELBSTVERTEIDIGUNG für Kiddies 60 min	17:00 - 18:00 SHOWDANCE für Kinder 60 min			17:00
18:00	18:00 - 19:00 CROSS FIT 60 min	18:00 - 19:00 JUMPING 60 min	18:00 - 19:00 Aufrechte Evolution 60 min	18:00 - 19:00 SELBSTVERTEIDIGUNG für Kinder 60 min	18:00 - 19:00 FASZIEN-DEHNEN 60 min			18:00
19:00	19:00 - 20:00 KRAFT aus der MITTE 60 min	19:00 - 20:00 BAUCH-BEIN-PO 60 min	19:00 - 20:00 YOGA 60 min	19:00 - 20:00 JUMPING 60 min	19:00-20:00 BODYWORKS 60 min	19:00 - 20:00 STIRB LANGSAM 60 min		19:00
20:00	20:00 - 21:00 EGLE'S POWER WORKOUT 60 min	20:00 - 21:00 FAT ATTACK 60 min	20:00 - 21:00 SPINNING 60 min	20:00 - 21:00 FAT ATTACK 60 min	20:00 - 21:30 YOGA UND MEDITATION 60 min			20:00

Wir bitten höflichst um Voranmeldung an der Rezeption, oder telefonisch unter 02249/28114