

Kursplan ab 01.01.2018 (Änderungen bleiben vorbehalten)

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

ZEIT	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	ZEIT	Raum 1	Raum 1
9.15			Spinning ¹		Rücken-Fit ¹						9.15		
10.15	Fit for Motion ¹		Power-Lift 1		Fit Mix ¹				BMW ¹ Ab 10.00 Uhr		10.15	Spinning ¹	STRONG
11.00											11.15	BBP-Str. ¹	Fit Mix
12.15													

Raum 2

17.00											11.15		
18.00	TRX		Six-Pack ¹ Ab 18:30		Fatburner ¹	Rücken-Fit	Core-Fitness1 Ab 18:30		Zumba		12.15		
19.00	Body Style ¹	Zumba	Body Style ¹	Rücken-Fit	Zumba	Pilates ¹	Fatburner ¹		TRX <i>14-tägig</i>				
20.00	Spinning ¹				Strong Bis 20:30	Salsa							
21.00													

1 leicht 2 mittel

Änderungen vorbehalten (Jan.18)