

Kursplan ab 04. Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00 Yoga (2) 75 min.	10:00 Vital fit (1-2) 60 min.	9:00 Bodyweight (2) 60 min.	9:00 Rücken/Bauch (2) 60 min.	9:00 Pump&Shape (3) 60 min.	11:00 Pump&Shape (3) 25 min.
	15:30 aktiva Kids 60 min.				11:35 Spin (3) 25 min.
17:45 Yoga Workshop (1) 30 min.	17:00 Rücken/Bauch (3) 25 min.	18:30 Kick&Punch (4) 55 min.	17:30 Sling (3) 55 min.	17:30 Bodyweight (2) 25 min.	
18:30 HIIT (4) 55 min.	17:35 Pump&Shape (3) 55 min.	19:35 Spin (4) 60 min.	18:35 Rücken/Bauch (4) 25 min.	18:05 Yoga (2) 60 min.	
19:35 Spin (4) 60 min.	18:45 Yoga (3) 75 min.		19:10 HIIT (4) 25 min.		Schwierigkeitslevel: 1 (leicht) bis 4 (schwer)!