

MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Body-Workout	2
10:30	Pilates	2

DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Woman Perfomance	2
10:30	Rücken-Fit	2

MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Raum
10:00	Hula vs. Body-Workout	2

DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
10:00	Rücken-Fit	2

17:00	Langhantel	2
18:00	Pilates	1
18:00	Power Bauch 30 Min.	2
19:00	Yoga	1

16:00	Pilates	1
17:00	Aerobic-Workout	1
18:00	Rücken-Fit	1
18:00	Hula vs. Body-Workout	2

17:00	Golden Balance	1
17:30	Step&Style	2
18:00	Zumba	1
18:30	Body-Workout	2

17:00	Synrgy	
17:00	Rücken-Fit	2
18:00	Body-Workout	2
19:00	Yoga	2

FREITAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Bauch Beine Po	2
09:30	Golden Balance	1
10:30	Yoga	2

SAMSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
11:00	Langhantel	2
12:00	Power Bauch 30 Min.	2

SONNTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
11:00	Woman-Performance	2
12:00	Zumba	2

17:00	Rücken vs. Faszien	2
-------	---------------------------	---

Kursplan
ab 14.08.2023

AKTIV
SPORTPARK