



Kursplan

gültig ab 01.01.2016



Einfach vorbeikommen und einen kostenlosen, unverbindlichen Schnupperkurs mitmachen!!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--|---|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | | 10:30 - 11:30 Uhr ZUMBA - Fitness Masterclass |
| 18:00 - 19:00 Uhr 3 in 1 mit Anja | 17:30 - 18:30 Uhr YOGA mit Anette | 18:00 - 19:00 Uhr "BBP" (Bauch-Beine-Po) mit Virag | 18:15 - 19:15 Uhr ZUMBA - Fitness | 17:30 - 18:30 Uhr Rückenfit gesundheitsorientiertes Rückentraining | |
| 19:15 - 20:15 Uhr Hot-Iron Kraftausdauer | 18:45 - 19:45 Uhr DeepWork | 19:15 - 20:15 Uhr Hot - Iron Kraftausdauer | | 19:00 - 20:00 Uhr Hot-Iron Kraftausdauer | |
| EMS-Training nach Vereinbarung EMS-Studio in der Hauptstr.13 | | | | | |

Anja & Hans-Peter