

# KURSPLAN

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00					
9.30		<b>Pilates</b>		<b>Gesunder Rücken</b>	
10.00	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Body Forming</b>	<b>Starker Bauch</b>		<b>Pilates</b>
10.30			<b>Corepower light</b>		
11.00					<b>Starker Bauch</b>
11.30					
12.00					
17.00					
17.30					
18.00	<b>Pilates</b>	<b>Fatburner</b>			<b>Strong <small>by Zumba</small></b> <b>H.I.T.</b>
18.30	<b>Step Aerobic</b>	<b>M.A.X. Starker Rücken</b>	<b>Functional Training Core Power</b>	<b>Zumba Tanz</b>	<b>Functional Training Core Power</b> <b>Fatburner Workout</b>
19.00					<b>Bauchkiller</b>
19.30	<b>Indoor Cycling</b>		<b>Strong <small>by Zumba</small></b>	<b>Indoor Cycling</b>	<b>Yoga</b>
20.00			<b>H.I.T.</b>		
20.30					
21.00	<b>Pole Dance: Dienstags und Freitags 18.00 / 19.00 Uhr auf Anfrage!</b>				

SAMSTAG  
11.00 UHR  
Bauch /  
Beine /  
Po

SONNTAG  
11.00 UHR  
wechselnder  
Kurs siehe  
Aushang

