

move & relax

## Aktueller Kursplan 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 Uhr	<b>Rückbildungskurs</b> Beginn: 09:30 Uhr	<b>Beckenbodentraining</b>				<b>Bauch-Beine-Po</b>	<b>Pilates</b>
10:00 Uhr	<b>PILATES mit Baby</b> Beginn: 10:30 Uhr	<b>BODYFORMING mit Baby</b>				<b>Easy Step</b>	<b>Yoga</b>
11:00 Uhr							
14:00 Uhr		<b>Simba 1-3 Kombi</b> Beginn 14:30 Uhr					
15:00 Uhr		<b>Zumba Bambini</b> Beginn: 15:15 Uhr					
16:00 Uhr		<b>Zumba Kids</b> Beginn 16:00 Uhr					
17:00 Uhr	<b>Jump &amp; Form</b>	<b>Workshop</b>	<b>Step Aerobic</b>	<b>Functional Training</b>	<b>Rücken Fit</b>		<b>Workshop</b> Beginn 17:30 Uhr
18:00 Uhr	<b>Pilates</b>	<b>Workshop</b>	<b>Bauch-Beine-Po</b>	<b>Yoga</b>	<b>Jump &amp; Form</b>		
19:00 Uhr	<b>Workshop</b>	<b>Workshop</b>	<b>Workshop</b>	<b>Workshop</b>	<b>Workshop</b>		
20:00 Uhr	<b>Workshop</b>	<b>EMS</b> 20: Uhr & 20:30 Uhr	<b>Workshop</b>	<b>Workshop</b>			

[www.lisa-sports.de](http://www.lisa-sports.de)