

move & relax

Aktueller Kursplan 2019

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

www.lisa-sports.de