



Aktueller Kursplan 2020

VORMITTAG

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 Uhr			STRETCH & RELAX				RÜCKEN FIT
9:30 Uhr						POWER BANDS	
10:00 Uhr			WORKSHOP				IRON LADY PUMP
10:30 Uhr						Workshop	

Nachmittag und Abend

14:00 Uhr							
15:00 Uhr		Fit mit Baby					
15:00 Uhr		Yoga in der Schwangerschaft					
17:00 Uhr	HIT STEP	PILATES	JUMP & FORM	FUNCTIONAL CROSS	Workshop		Workshop
18:00 Uhr	BAUCH BEINE PO	YOGA	CARDIO JUMPING	FULL BODY HIT	Workshop		Workshop
19:00 Uhr	Workshop	Workshop	Workshop				
20:00 Uhr	Workshop	Workshop	Workshop				