

Tanzsaal Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45-9:30 Step Aerobic Jule		8:30-9:15 Body Workout Resttennishalle Jule	8:30-9:30 Hot Iron Claudia	8:30-9:15 Body Workout Resttennishalle Jule
9:30-10:15 Faszio / Mobility Resttennishalle Jule		9:15-10:00 Indoor Cycling Jule	9:45-10:45 Pilates Gaby	9:15-10:00 Indoor Cycling Jule
11:00-12:00 Yoga. Regina	10:00-11:30 Qigong + Thai Chi Elenor	10:10-11:00 Core/Stabi Jule		10:30-11:30 Jumping Sandra
		13:15-14:15 Pilates Gaby		
17:45-18:45 Jumping Sandra	17:45-18:45 Pilates Gaby			
19:00-19:50 Zumba Katja	19:00-19:45 Rückenfit Jule	18:30-20:00 Walken/WORKOUT Andrea	18:45-19:30 Step Aerobic Jule	
20:05: 21:05 Hot Iron Claudia	20:00:21:00 Indoor Cycling Jule	20:00-21:00 Indoor Cycling Michi	20:00-21:00 Hot Iron Claudia	

Kurse im Tanzsaal sind auf max 10 Personen begrenzt!!