

Kursprogramm Gymnastik / Indoor-Cycling

aktualisiert am 7.1.2019*

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Move	IC/Zirkel	Move	IC/Zirkel	Move	IC/Zirkel	Move	IC/Zirkel	Move	IC/Zirkel	Move	IC/Zirkel	Move	IC/Zirkel
9.00 Pilates		9.00 Pilates		9.00 Body Art		9.00 Pilates							
10.00 Body Art		10.00 Stretching 30 min.	10.00 Cross Fit 50 min.	10.00 Rücken Fit		10.00 Zumba®		9.30					
				11.00 Yoga 60 min.	11.15 Easy 45 min.			10.30 Yoga	11.00 Easy 45 min.		10.30 Easy 45 min.	11.00 Rücken Fit	10.15 Intervall 45 min.
12.30 Pilates	13.00 Zirkel 30 min.				13.00 Zirkel 30 min.							12.00 BOP	11.15 Easy 45 min.
17.00 Rücken Fit	17.00 Cross Fit 50 min.	17.00 Body Art		17.00 Cross Fit		16.30 Faszien- training 50 min.		Saisonal 17.00 Skigymnastik					
18.00 Press & Pull	18.00 Easy 45 min.	18.15 Strong by Zumba		18.00 Rücken Fit	18.00 Kondition 45 min.		17.30 Kondition 45 min.	18.00 Classic Yoga 90 min.	18.00 Intervall 60 min.				
19.00 Zumba®	19.00 Easy 45 min.	19.30 Selbstvertei- digung	19.15 Easy 45 min.	19.00 Press & Pull	19.00 Kondition 45 min.	18.30 Strong by Zumba							
20.00 Yoga													

*Änderungen vorbehalten

Die Kurse finden jeweils ab vier Teilnehmern statt (gilt nicht für die neuen Kurse innerhalb der ersten 4 Wochen. Bitte seid pünktlich zu Kursbeginn anwesend.