

## Montag

### Move

08.45 – 9.45  
Step 2

10.00 - 11.00  
Bodyshape

11.15 -12.15  
Yoga

16.30 - 17.30  
Step + Shape

18.00 - 19.00  
Bodyshape

### Shape

17.15 -18.00  
Rücken

18.15 – 19.15  
Yoga

19.30 – 20.30  
Pilates

## Dienstag

### Move

10 – 10.50  
Bodyshape

11.05 – 11.50  
Rücken

18.00 – 18.45  
Bodyshape

19.00 – 19.45  
Step + Shape

19.00 - 19.45  
Outdoor Cross

20.05 – 21.05  
Yin Yoga

### Shape

09.00-09.45  
Aqua

18.15 – 19.15  
Rücken

## Mittwoch

### Move

10 – 11  
Rücken

18 – 19.00  
Bodyshape

19.15-20.00  
Powerstep

### Shape

08.30-09.15  
Aqua

09.45-10.30  
Aqua

17.30 – 18.30  
Rücken

19.00 – 20.00  
Yoga

20.15 – 21.15  
Pilates

## Donnerstag

### Move

10.00 – 11.00  
Pilates

11.15 - 12  
Step + Shape

18 – 18.45  
Bodyshape

19.00 – 19.45  
Step + Shape

### Shape

09.00-09.45  
Aqua

17.30 – 18.30  
Yoga

18.45 - 20.15  
Yoga

## Freitag

### Move

10 – 10.45  
Pilates

11.00 – 12.00  
Yoga

16.30 – 17.30  
BBP

18.00 – 19.00  
Bodyshape

### Shape

08.45-09.30  
Aqua

09.00 - 10.00  
Bebofit

16.45 - 17.45  
Pilates

## Samstag

### Move

15 – 16  
Bodyshape

### Shape

12.30-13.15  
Aqua

13.45-14.30  
Aqua

## Sonntag

### Move

11 – 12.00  
BBP

12.15 – 12.45  
Bauch

17 – 18 .30  
Yoga

### Shape

10.30 – 11.30  
Rücken

Kursplan ab dem 22.07.2020

- Alle Kurse müssen telefonisch gebucht werden! **Per mail nicht!**
- Mo. - fr. von 7.30 - 22.00 h, sa. von 12.30 - 19.00 h und so. von 10.30 - 19.00 Uhr kann für die beiden Folgetage je 1 Kurs pro Tag gebucht werden.
- Freie Plätze können am selben Tag nachgefragt werden.
- Outdoor Cross Training findet draußen statt. Treffpunkt Parkplatz ProVital (ihr müsst einchecken)

19.15 -20  
Outdoor Coss

- Bitte eigene Matten mitbringen.