



**7 TAGE
DIE WOCHE
VOLLES
PROGRAMM**

KURSPLAN

ProVital

Sport aus Leidenschaft

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
Move	Shape	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape	Indoor Cycling	
8.45 Step 2 60 min.				9.00 Aqua Fitness 45 min.			8.30 Aqua Fitness 45 min.			9.00 Aqua Fitness 45 min.		8.45 Aqua Fitness 45 min.	9.15 IC Easy Fatb. 45								
10.00 Body- shape 60 min.			10.00 Body- shape 60 min.			10.00 Rücken- fitness 60 min.	9.45 Aqua Fitness 45 min.		10.00 Pilates 60 min.			10.00 Pilates 45 min.	9.00 Bebofit 60 min.						10.30 Rücken- fitness 60 min.		
11.15 Yoga 60 min.			11.15 Rücken- fitness 45 min.						11.15 Step & Shape 45 min.			11.00 Yoga 60 min.							11.00 BBP 60 min.	11.00 IC Easy Fatb. 45	
16.45 Step 1 60 min.	17.15 Rücken- fitness 45 min.											16.30 BBP 60 min.	16.45 Pilates 60 min.								
18.00 Body- shape 60 min.	18.15 Yoga 60 min.		18.00 Body- shape 45 min.	17.45 Rücken- fitness 60 min.		18.00 Body- shape 60 min.	17.30 Rücken- fitness 60 min.		18.00 Body- shape 60 min.	17.30 Yoga 60 min.		18.00 Body- shape 60 min.							17.00 Yoga 90 min.		
19.15 Press & Pull 60 min.	19.30 Pilates 60 min.		19.00 Outdoor Cross 45 min.	19.00 Step+ Shape 45 min.	19.00 IC Easy Fatb. 45	19.15 Power- step 45 min.	18.45 Yoga 60 min.		19.15 Step & Shape 45 min.	18.45 Yoga 90 min.		19.15 Outdoor Cross 45 min.									
			20.00 Yin Yoga 60 min.				20.00 Pilates 60 min.														

Gültig ab dem 12. Oktober 2020.
Die Kurse finden jeweils ab drei Teilnehmern*innen statt.