

SOMMER-KURSPLAN

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 – 10.00			ALL IN ONE				
10.00 – 11.00	VITAL & PRÄVENTION					RÜCKEN PLUS	INDOOR CYCLING
11.00 – 12.00						HOT IRON	INDOOR CYCLING
17.30 – 18.30	OUTDOOR JUMPING*	ZUMBA	HOT IRON		OUTDOOR JUMPING*		
18.00 – 19.00				INDOOR CYCLING			
18.30 – 19.30	OUTDOOR JUMPING*	RÜCKEN PLUS	BAUCH-BEINE-PO	CORE TRAINING	OUTDOOR JUMPING*		
19.00 – 20.00				INDOOR CYCLING			
19.30 – 20.30		ALL IN ONE					

* WIR BEHALTEN UNS VOR, **OUTDOOR-KURSE** WETTERBEDINGT ABZUSAGEN. WIR BITTEN UM EUER VERSTÄNDNIS FÜR KURZFRISTIGE ÄNDERUNGEN!