

„Club-News“

Für April 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 03.04.- 08.04.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	Feiertag	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		10 Uhr ¼ Takt 11 Uhr Pilates Gold	11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Flexibar Gold
Nach-mittag		19 Uhr Zumba 20 Uhr Powerzirkel Kraft	18 Uhr Hiit 19 Uhr 3/4-Takt	18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	Sonntag 13 Uhr Step Fatburning

Woche: 09.04.- 15.04.

Rücken-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	Zumba-Zirkel Vormittag 10-12 Uhr	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Faszien Gymnastik	11 Uhr Jumping Gold
Nach-mittag	18.30 Uhr Yoga	19 Uhr Aroha	19 Uhr Fatburning Step 20 Uhr Powerzirkel Piloxing	19 Uhr Strong	17.30 Uhr Yoga	Sonntag 13 Uhr Hiit

Woche: 16.04.- 22.04.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Flexibar Gold	11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Faszien Gymnastik
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar 18.30 Uhr Strong	17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Zumba	18 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Hiit	17.30 Uhr Piloxing 18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 20.15 Jumping	19 Uhr Strong	Sonntag 13 Uhr Jumping

Woche: 23.04.- 29.04.

Flexibar-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl anschl. - Freundinnen-Kaffee	11 Uhr Jumping Gold	10 Uhr ¼ -Takt 11 Uhr Pilates		
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga 18.30 Uhr Flexibar	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	18 Uhr Step Aerobic Gold 19 Uhr Fatburning Step	19 Uhr Jumping 20 Uhr Powerzirkel Bauch	18 Uhr Pilates Gold 19 Uhr Entspannung	Sonntag 13 Uhr Flexibar

Woche: 30.04.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Hiit Gold					
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga 18.30 Uhr Piloxing					