

## „Club-News“

### Für Dezember 2017 – Kursplan im Wochenüberblick

#### Woche: 01.12.- 03.12.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag						11 Uhr Faszien Gymnastik
Nach-mittag					18 Uhr Yoga	<b>Sonntag</b> 13 Uhr Flexibar

#### Woche: 04.12.- 10.12.

#### XXL-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Jumping <b>Gold</b>	10 Uhr 3/4-Takt 11 Uhr Pilates		<b>16 Uhr</b> <b>Flohmarkt</b>
Nach-mittag	17.30 Uhr Piloxing 18.30 Uhr Yoga <b>Gold</b>	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	18 Uhr Pilates <b>Gold</b> 19 Uhr Yin Yoga	18.30 Uhr Flexibar 20 Uhr PZ Kraft	19 Uhr Jumping	<b>Sonntag</b> 13 Uhr Fatburning Step

#### Woche: 11.12.- 17.12.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Flexibar <b>Gold</b>	11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Faszien Gymnastik	11 Uhr Hiit
Nach-mittag	17.30 Uhr Strong by Zumba 18.30 Uhr Yoga	18 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Zumba	18 Uhr Step Aerobic <b>Gold</b> 19 Uhr Fatburning Step	18 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 19 Uhr Aroha	<b>Teamausflug</b>  <b>ab 14 Uhr</b> <b>geschlossen</b>	<b>Sonntag</b> 13 Uhr Piloxing

#### Woche: 18.12.- 24.12.

#### Jumping-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl <b>anschl.- Freundinnen- Kaffee</b>	11 Uhr Flexibar <b>Stuhl</b>	11 Uhr Stretch&Relax		14 Uhr Piloxing
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga <b>Gold</b> 19 Uhr Strong by Zumba	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	19 Uhr Fatburning Step	17.30 Uhr Stretch&Relax 18.30 Uhr Wirbelsäuleng./Matte	19 Uhr Jumping <b>Gold</b>	<b>Sonntag</b> Heiligabend, wir wünschen Euch schöne Weihnachten!

#### Woche: 25.12.- 31.12.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	<b>Feiertag</b>	<b>Feiertag</b>		10 Uhr 3/4-Takt 11 Uhr Pilates <b>Gold</b>	11 Uhr Yoga	14 Uhr Piloxing
Nach-mittag			20 Uhr Powerzirkel Bauch	20.15 Uhr Jumping	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	<b>Sonntag</b> Silvester, rutscht gut ins neue Jahr!