

## „Club-News“

### Für Februar 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

#### Woche: 01.02.- 04.02.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag				11 Uhr Stretch&Relax		<b>Tag der offenen Tür:</b> 10 Uhr Strong 11Uhr Flexibar 12 Uhr Piloxing 13 Uhr Wirbelsäulengym 14 Uhr Fatburning Step
Nach-mittag				18 Uhr Wirbelsäulengym./Matte	17.30 Uhr Yoga <b>Gold</b>	<b>Sonntag</b> 13 Uhr <b>Hiit</b>

#### Woche: 05.02.- 11.02.

#### XXL-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		10 Uhr ¾ Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Yoga	14 Uhr Piloxing
Nach-mittag	17.30 Uhr Piloxing 18:30 Uhr Yoga	19 Uhr Hiit 20 Uhr Powerzirkel Ausdauer	17.30 Uhr Step Aerobic <b>Gold</b> 19 Uhr Zumba	19 Uhr Strong	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	<b>Sonntag</b> 13 Uhr <b>Jumping</b>

#### Woche: 12.02.- 18.02.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr <b>Hiit Gold</b>	11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Yoga <b>Gold</b>	<b>14.30 Uhr Workshop Melanie</b>
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar 18.30 Uhr Yoga	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	17.30 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Fatburning Step	18 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 20 Uhr Powerzirkel Jumping	19 Uhr Strong	<b>Sonntag</b>

#### Woche: 19.02.- 25.02.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Flexibar <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		10 Uhr 3/4-Takt 11 Uhr Pilates		11 Uhr Jumping <b>Gold</b>
Nach-mittag	17.30 Uhr Piloxing	17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Strong	19 Uhr 3/4 20 Uhr Powerzirkel Bauch	17.30 Uhr Hiit 18.30 Uhr Jumping	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	<b>Sonntag</b> 13 Uhr Piloxing

#### Woche: 26.02.- 28.02.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	<b>Jumping-Tag</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl <b>anschl.- Freundinnen- Kaffee</b>	11 Uhr Flexibar <b>Gold</b>			
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar	17.30 Uhr Jumping 19 Uhr Aroha				

