

„Club-News“

Für Januar 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 02.01.- 07.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag		10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Stretch&Relax	10 Uhr 3/4-Takt 11 Uhr Pilates		
Nach-mittag		19 Uhr Zumba	18.30 Uhr Wirbelsäulen- Gym./Matte 20.15 Uhr Jumping	20 Uhr Powerzirkel Flexibar	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	Sonntag 13 Uhr Fatburning Step

Woche: 08.01.- 14.01.

Flexibar-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		11 Uhr Flexibar Gold		11 Uhr Faszien Gymnastik
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar 18:30 Uhr Piloxing	19 Uhr Zumba	17.30 Uhr Step Aerobic 19 Uhr Hiit	18.30 Uhr Jumping Gold		Sonntag 13 Uhr Jumping

Woche: 15.01.- 21.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Flexibar Gold 11 Uhr Flexibar/Stuhl		11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Faszien Gymnastik	11 Uhr Jumping 14.30 Uhr Vortag Melanie
Nach-mittag	17.30 Uhr Hiit 18.30 Uhr Yoga	19 Uhr Aroha 20 Uhr Powerzirkel Kraft	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	19 Uhr Strong	17.30 Uhr Yoga	Sonntag 13 Uhr Flexibar

Woche: 22.01.- 28.01.

	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 Stretch&Relax	10 Uhr 3/4-Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Jumping Gold	Sauna-Tag 10-13 Uhr
Nach-mittag	17.30 Uhr Strong 18.30 Uhr Piloxing	18 Uhr Yoga 19 Uhr Fatburning Step	18 Uhr Pilates 19 Uhr Yin Yoga	18.00 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 20 Uhr Powerzirkel Jumping	17.30 Uhr Yoga	Sonntag 13 Uhr Piloxing

Woche: 29.01.- 31.01.

Rücken-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Hiit Gold			
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar 18.30 Uhr Yoga	17.30 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Zumba	19 Uhr Strong			