

„Club-News“

Für Juli 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 02.07.- 07.07.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	10-12 Zumba im Zirkel	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		10 Uhr ¼ -Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Faszien	
Nach-mittag	17.30 Uhr Piloxing	18 Uhr Step Aerobic Gold 19 Uhr Zumba	19 Uhr Yin Yoga	17.30 Uhr Yoga Gold	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	

Woche: 09.07. - 14.07.

Big-Ball-Day

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Flexi Stuhl	11 Uhr Hiit Gold			14 Uhr Piloxing
Nach-mittag	17.30 Uhr Faszien 18.30 Uhr Flexi	19 Uhr Zumba	18 Uhr Step 19 Uhr Hiit	19 Uhr Strong	17.30 Uhr Yoga	

Woche: 16.07.- 21.07.

Flexibar-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl anschließend Freundinnen-Kaffee		10 Uhr ¼ -Takt 11 Uhr Pilates		11 Uhr Faszien
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexi 18.30 Uhr Yoga	19 Uhr Hiit 20 Uhr Powerzirkel Zumba	18 Uhr 3/4-Takt 19 Uhr Fatburning Step	17:30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 19 Uhr Strong	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	Sonntag 11-12.30 Uhr Outdoor Event Freizeitpark Kriftel

Woche: 23.07.- 28.07.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Flexi Gold	11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Fatburning Step
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga Gold 18.30 Uhr Strong	18 Uhr Aroha 19 Uhr Zumba	18 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Hiit	18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 20 Uhr PZ Kraft	18 Uhr Jumping	

Woche: 30.07.-31.07.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl				
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Aroha	18 Uhr Jumping Gold 19 Uhr Zumba				