

„Club-News“

Für Juni 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.06.- 02.06.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag					11 Uhr Yoga Gold	
Nach-mittag						

Woche: 04.06.- 09.06.

Kraft-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	11 Uhr Stretch&Relax		Ab 16 Uhr Sommerfest
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga Flexibar 18.30 Uhr	18 Uhr Step Aerobic 19 Uhr Aroha	18 Uhr Hiit 19 Uhr Fatburning Step	17.30 Uhr Jumping Gold 18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte	19 Uhr Strong	

Woche: 11.06.- 17.06.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Flexibar Gold	10 Uhr ¼ -Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Faszien
Nach-mittag	17.30 Uhr Piloxing 18.30 Uhr Yoga Gold	19 Uhr Zumba 20 Uhr Powerzirkel Ausdauer	18 Uhr Step Aerobic Gold 19 Uhr 3/4-Takt 20:15 Uhr Jumping	17.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 19 Uhr Strong	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	Sonntag 11-12.30 Uhr Outdoor Event Freizeitpark Kriftel

Woche: 18.06.- 23.06.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Jumping Gold	10 Uhr ¼ -Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Faszien	11 Uhr Hiit Gold
Nach-mittag	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Strong	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	18 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Fatburning Step	19 Uhr Aroha 20 Uhr Powerzirkel Piloxing	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	

Woche: 25.06.-30.06.

Rücken-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		11 Uhr Stretch&Relax		14 Uhr Piloxing
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga	18 Uhr Jumping 19 Uhr Zumba	18 Uhr Step Aerobic 19 Uhr Hiit	18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte	19 Uhr Strong	