

„Club-News“

Für Mai 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.05.- 06.05.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|--------|-----------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Vor-mittag | | Feiertag | 11 Uhr Flexibar Gold | 11 Uhr Stretch&Relax | 11 Uhr Hiit Gold | 11-12.30 Uhr Outdoor Event Freizeitpark Kriftel |
| Nach-mittag | | | 18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba | 18.00 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 19.00 Uhr Aroha | 17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Strong | |

Woche: 07.05.- 12.05.

Jumping 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 | Feiertag | 11 Uhr Yoga | 11 Uhr Faszien Gymnastik |
| Nach-mittag | 17.30 Uhr Flexibar 18.30 Uhr Yoga | 19 Uhr Hiit 20 Uhr Powerzirkel Zumba | 18 Uhr Jumping Gold 19 Uhr Fatburning Step | | 19 Uhr Strong | |

Woche: 14.05.- 20.05.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|--|---|--|---|--------------------|---------|
| Vor-mittag | 11 Uhr Zumba Gold | 10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl | 11 Uhr Hiit Gold | 11 Uhr Stretch&Relax | | |
| Nach-mittag | 17.30 Uhr Yoga 18.30 Uhr Flexibar | 18 Uhr Jumping 19 Uhr Aroha 20 Uhr Powerzirkel Kraft | 18 Uhr Step Aerobic Gold 19 Uhr Zumba | 17.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 19 Uhr Hiit | 19 Uhr Piloxing | |

Woche: 21.05.- 26.05.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|-----------------|--|--|--|--|---|
| Vor-mittag | Feiertag | 11 Uhr Flexibar Gold | 11 Uhr Hiit Gold | 10 Uhr ¾ -Takt 11 Uhr Pilates | 11 Uhr Faszien Gymnastik | 11 Uhr Fatburning Step 14 Uhr Piloxing |
| Nach-mittag | | 18 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Zumba | 18 Uhr 3/4-Takt 19 Uhr Yin Yoga | 18 Uhr Flexibar 19 Uhr Strong | 18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung | |

Woche: 28.05.-31.05.

Bauch Tag

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|---------------------------------------|--|---|-----------------|---------|---------|
| Vor-mittag | 11 Uhr Zumba Gold | 10 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl | 11 Uhr Flexibar Gold | Feiertag | | |
| Nach-mittag | 17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Strong | 18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba | 18.30 Uhr Step Aerobic 20 Uhr Powerzirkel Jumping | | | |