

„Club-News“

Für März 2018 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.03.- 04.03.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag				11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Hiit Gold	
Nach-mittag				18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte	17.30 Uhr Yoga	Sonntag 13 Uhr Piloxing

Woche: 05.03.- 11.03.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Flexibar Gold	10 Uhr ¼ Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Yoga Gold	11 Uhr Faszien Gymnastik
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga 18.30 Uhr Flexibar	19 Uhr Zumba 20 Uhr Powerzirkel Kraft	18 Uhr Step Aerobic Gold 19 Uhr Hiit	19 Uhr Strong	18 Uhr Pilates Gold 19 Uhr Entspannung	Sonntag 13 Uhr Hiit

Woche: 12.03.- 18.03.

Bauch-Beine-Po-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl		11 Uhr Stretch&Relax	11 Uhr Faszien Gymnastik	11 Uhr Hiit Workshop mit Melanie 14.30 Uhr
Nach-mittag	17.30 Uhr Piloxing 18.30 Uhr Yoga	18 Uhr Hiit 19 Uhr Fatburning Step	18 Uhr Zumba 19 Uhr Jumping Gold	18.30 Uhr Wirbelsäulengym./Matte 20 Uhr Powerzirkel Jumping	19 Uhr Strong	Sonntag 13 Uhr Fatburning Step

Woche: 19.03.- 25.03.

	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 Flexibar Gold	10 Uhr ¼-Takt 11 Uhr Pilates		
Nach-mittag	17.30 Uhr Yoga Gold 18.30 Uhr Flexibar	17.30 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Zumba	18 Uhr ¼ Takt 19 Uhr Yin Yoga 20.15 Uhr Jumping	19 Uhr Strong	19 Uhr Piloxing	Sonntag

Woche: 26.03.- 31.03.

Big Ball-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	
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar	17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Aroha	18 Uhr Hiit 19 Uhr Fatburning Step	19 Uhr Strong		