

## „Club-News“

### Für Oktober 2017 – Kursplan im Wochenüberblick

#### Woche: 02.10.-07.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag		<b>Feiertag</b>	11 Uhr Jumping <b>Gold</b>	11 Uhr Hiit <b>Gold</b>	11 Uhr Faszien Gymnastik	11 Uhr Flexibar <b>Gold</b>
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar		18:00 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	17 Uhr Yoga 20.15 Uhr Jumping	19 Uhr Strong by Zumba	

#### Woche: 09.10.- 14.10.

#### BBP-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Flexibar <b>Gold</b>	11 Uhr Strech&Relax		<b>Tag der offenen Tür:</b> 10 Uhr Fatburning Step 11 Uhr Faszien Gym.
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar 18:30 Uhr Yoga <b>Gold</b>	17.30 Uhr Bauchtanz 19 Uhr Zumba	17.30 Uhr Step Aerobic 19 Uhr Fatburning Step	17.30 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 18.30 Uhr Strech&Relax 20 Uhr Powerzirkel Flexibar	19 Uhr Strong by Zumba	12 Uhr Strong by Zumba 13 Uhr Wirbelsäulengym 14 Uhr Piloxing

#### Woche: 16.10. -21.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl	11 Uhr Jumping <b>Gold</b>	10 Uhr 3/4-Takt 11 Uhr Pilates	11 Uhr Flexibar <b>Gold</b>	11 Uhr Aroha
Nach-mittag	17.30 Uhr Flexibar 18.30 Uhr Strong by Zumba	19 Uhr Drums Alive 20 Uhr Powerzirkel Kraft	18:00 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	18 Uhr Yoga <b>Gold</b> 19 Uhr Jumping	18 Uhr Pilates 19 Uhr Entspannung	

#### Woche: 23.10. -28.10.

#### Rücken-Tag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	10 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 11 Uhr Wirbelsäuleng./Stuhl anschl. Freundinnen- Kaffee		11 Uhr Stretch&Relax		14 Uhr Piloxing
Nach-mittag	17.30 Uhr Strong by Zumba 18.30 Uhr Yoga	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba	18 Uhr Step Aerobic <b>Gold</b> 19 Uhr Fatburning Step	18.30 Uhr Wirbelsäuleng./Matte 20 Uhr Powerzirkel Piloxing	18 Uhr Jumping <b>Gold</b>	

#### Woche: 30.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	<b>Feiertag</b>				
Nach-mittag	17.30 Uhr Hiit 18.30 Uhr Flexibar					