

Kursplan

gültig ab 09. 01. 2023

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

09:30-10:30

Pilates
Lev 2/3
(Ivona)

10:30-11:30

Pilates
Lev 1
(Ivona)

New!

10:00-11:00

Yoga
Lev 1
(Vicky)

10:00-10:50

Rückenfit
(Kata)

10:00-11:00

Yoga
Lev 2/3
(Ivona)

10:00-11:00

Pilates
Lev 2/3
(Ivona)

9:15-10:15

Yoga
Lev 1
(Vicky)

10:30-11:30

Yoga
Lev 2/3
(Vicky)

11:30-12:15

Core Workout
(Mara)

12:15-13:00

Bootcamp
(Kata)

19:00-20:00

Pilates
Lev 2/3
(Ivona)

19:00-19:30
Bauch, Beine, Po
(Kata)

19:30-20:00
TRX
(Kata)

19:00-20:00

Yoga
Lev 2/3
(Alexandra K.)

19:30-20:15
Zirkeltraining
(Lea)

New!

19:00-20:00

Pilates
Lev 2/3
(Ivona)

Stretch & Relax

Tiefenmuskulatur

Kräftigung