

Sommerkursplan vom 29.07.2019 bis 08.09.2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		7.15-8.15 Morning Flow(A)											
				9.30-11.00 Yoga(A) Larissa				9.30-10.00 BBP(A) Teresa				9.45-10.15 BBP(A) Aldo	
		10.00-10.45 Tone+Stretch (A) Diana				9.45-10.15 BBP(A) Diana		10.00-11.00 Step(M) Teresa				10.15-11.15 Step(M) Aldo	
16.15-16.45 BBP(A) Ono		10.45-11.15 Rückenfit (A) Diana				10.15-10.45 Rückenfit(A) Diana						11.15-12.00 Tone+Stretch Aldo	
16.45-17.45 Zumba(A) Ono												12.00-12.45 Dance(M) Aldo	
				17.30-18.15 Tone(A) Gitta		17.15-18.00 Bauch- Rücken(A) Aldo		17.30-18.30 Pump™ (A) Uwe					
18.00-19.00 Complete Body(A) Marissa		18.00-19.00 Functional Zirkel(A) Uwe		18.15-19.15 Yoga(A) Gitta		18.00-19.00 Step(M) Aldo		18.30-19.00 BBP(A) Uwe				16.30-17.30 Pump(A) Steffi Bianca	
19.00-19.30 Rückenfit(A) Antonia		19.00-19.30 Rückenfit Marissa		19.15-20.15 Pilates(A) Radka		19.00-20.00 Complete Body(A) Marissa		18.45- 19.45 Spinning (M) Steffi					
19.30 -20.00 BBP(A) Antonia		19.30-20.30 Pump™ (A) Marissa		20.15-21.00 Easy Step(A) Radka		20.00-21.00 Pump™ (A) Steffi							

Bitte beachten: SPINNING dienstags und donnerstags 9.00-10.00 beginnt bereits ab September!!!