

# KURSPLAN



## ab September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> für Junggebliebene		08:00 - 09:00  <b>YOGA</b> für Junggebliebene		08:30 - 09:20  <b>ZUMBA GOLD</b>
09:00 - 09:50  <b>FIT MIT SCHLAGERHITS</b>	09:00 - 10:00  <b>Group Cycling</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>	09:10 - 10:00  <b>PILOXING</b>	08:45 - 09:30  <b>RÜCKENFIT</b>	09:30 - 10:00  <b>BODY FIT</b>
10:00 - 11:00  <b>JUMP IT</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>	10:30 - 11:00  <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	10:15 - 11:00  <b>TRX</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>	09:40 - 10:40  <b>BODEGA SOFT</b>	10:15 - 11:05  <b>DEEP WORK</b>
				17:00 - 17:45  <b>RÜCKENFIT</b>
18:00 - 18:45 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> <b>ab 10.09.</b>		18:00 - 19:00  <b>TRX</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i> <b>ab 12.09.</b>	18:00 - 19:00  <b>YOGA</b> <i>Bitte anmelden!</i>	18:00 - 19:00  <b>BODEGA REFLOW</b>
19:00 - 20:00  <b>TRX</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>	19:00 - 20:00  <b>PILOXING</b>	19:00 - 20:00  <b>Group Cycling</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>	19:00 - 20:00  <b>YOGA</b> <i>Bitte anmelden!</i>	19:00 - 20:00  <b>JUMP IT</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>
		20:05 - 21:05  <b>JUMP IT</b> <i>Anmeldung erforderlich!</i>	20:00 - 20:45  <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	

\* An Feiertagen finden keine Gruppenkurse statt.

\*\*\* Änderungen vorbehalten.