

KURSPLAN

GÜLTIG AB AUGUST 2018



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 11:00 Pilates	09:30 - 10.15 REHA	10:00 - 11:00 Pilates		09:00 - 10.00 Pilates		
	10:15 - 11:00 REHA					
17:00 - 17:45 REHA				17:00 - 17:45 REHA		
19.00 - 19:30 HIIT	19:00 - 20:00 Fitness-Boxen		18:00 - 18:50 BBP			
19:30 - 20:00 Power Bauch	20:00 - 21:00 Vinyasa Yoga		19:00 - 19:30 Strech&Relax			

Legende

Body and Mind

Cardio

Kräftigung

Funktionelles Training

Reha