

KURSPLAN

Montag

























Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

10:00	10:45 - 11:30 Aqua Fitness 		10:00 - 10:45 QI Gong 		10:00 - 11:30 Stretch & Pilates 	09:30 - 10:00 TABATA 
			11:00 - 11:45 Aqua Fitness 			10:15 - 11:00 Aqua Fitness 
17:00		17:30 - 18:45 Yoga 	17:15 - 18:15 Push & Pull 		16:30 - 18:00 Selbst verteidigung 	
18:00	18:00 - 19:00 Fatburner 	18:50 - 19:50 Zumba 	18:15 - 19:15 BBP 	18:00 - 18:30 Bauch Weg 	17:00 - 17:45 Aqua Zumba für Mitglieder 	
	18:30 - 19:15 Aqua Fitness 		18:30 - 19:15 Aqua Zumba für Mitglieder 	18:30 - 19:30 Rücken Fit 	18:00 - 19:00 Zumba	
19:00	19:00 - 20:00 BBP 	19:55 - 20:55 Spinning 	19:15 - 20:45 Selbst verteidigung 	19:15 - 20:00 Aqua Fitness 	19:00 - 19:45 Aqua Zumba für Mitglieder 	
20:00		20:00 - 20:45 Power Aqua 	20:00 - 20:45 Aqua Zumba für Mitglieder 	20:00 - 21:00 Spinning 