

KURSPLAN

ab dem 21. Mai 2018

MONTAG

10.00 - 10.45 Uhr
BODY BALANCE express
Yoga / Tai Chi / Pilates
mit Maik

17.00 - 18.00 Uhr
R.E.A.R.
Rücken - Workout
mit Maik

18.00 - 19.00 Uhr
BOP & more
Body - Workout
mit Maik

19.00 - 20.00 Uhr
C.O.R.E.
Pilates - Workout
mit Maik

DIENSTAG

9.00 - 10.00 Uhr
R.E.A.R.
Rücken - Workout
mit Maik

10.00 - 11.00 Uhr
R.E.A.R.
Rücken - Workout
mit Maik

17.00 - 17.45 Uhr
LESMILLS TONE
3-in-1 Workout
mit Elisa

17.45 - 18.30 Uhr
LMI Step **athletic**
Step - Workout
mit Elisa

18.30 - 19.30 Uhr
BODY COMBAT
Martial Arts - Workout
mit Maik

19.30 - 20.00 Uhr
GRIT SERIES
HIIT-Training
mit Maik

20.15 - 21.00 Uhr
BODY PUMP **express**
Langhantel - Workout
mit Maik

MITTWOCH

17.00 - 18.00 Uhr
F.L.O.W.
Yoga / Meditation
mit Steven

18.00 - 18.30 Uhr
CX WORX
Core - Workout
mit Steven

18.30 - 19.15 Uhr
BODY BALANCE **express**
Yoga / Tai Chi / Pilates
mit Steven

19.15 - 20.00 Uhr
BODY COMBAT **express**
Martial Arts - Workout
mit Steven

DONNERSTAG

10.00 - 11.00 Uhr
Fit ab 50
Body - Workout
mit Maik

17.30 - 18.00 Uhr
GRIT SERIES
HIIT-Training
mit Maik

18.00 - 19.00 Uhr
TAI BO
Martial Arts - Workout
mit Fred

19.00 - 19.30 Uhr
CX WORX
Core - Workout
mit Steven

19.30 - 20.15 Uhr
LESMILLS TONE
3-in-1 Workout
mit Steven

FREITAG

10.00 - 11.00 Uhr
BOP & more
Body - Workout
mit Elisa / Maik

17.30 - 18.30 Uhr
BODY PUMP
Langhantel - Workout
mit Elisa / Maik

18.30 - 19.15 Uhr
BODY BALANCE **express**
Yoga / Tai Chi / Pilates
mit Elisa / Maik

SONNTAG

KURSSPECIAL

In regelmäßigen Abständen
bieten wir Dir Workshops der
besonderen Art, z.B.:

- Faszientraining
- Tai Chi
- Athletik-Training
- Beckenbodentraining
- Techniktraining für Kurse
- Meditation
- Mixed Classes
- Yoga
- Osteoporose-Prävention
- Functional Training
- Training für Schwangere
- u.v.m.

Die Kursspecials werden von
uns im Vorfeld ausgehen und
finden ab 5 Teilnehmern
statt.