

KURSPLAN



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4
9.00 - 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik	9.00 - 10.00 Figur Fit		9.30 - 10.15 Aqua Fit	9.30 - 10.30 Figur Fit		9.30 - 10.30 Wirbelsäulen Gymnastik	9.15 - 10.00 Aqua Fit	9.15 - 10.15 Wirbelsäulen Gymnastik	09.00 - 10.00 WOD		09.30 - 10.30 Faszien Pilates
	10.15 - 11.30 Yoga	10.00 - 11.00 Wirbelsäulen Gymnastik	10.15 - 11.00 Aqua Fit		10.00 - 10.45 Rückgrat Pur/ Atmung			10.30 - 11.30 Figur Fit			11.00 - 20.00 Faszien Pilates
										Sonntag	
										Saal 1/2	Saal 3/4
								16.45 - 17.45 Wirbelsäulen Gymnastik/ Hals-Nacken		10.15 - 11.15 Figur Fit	
18.00 - 19.00 Figur Fit				18.00 - 19.00 Hot Iron	17.15 - 18.15 Yoga	18.00 - 19.00 Figur Fit					
18.00 - 19.00 WOD	18.15 - 19.15 Wirbelsäulen Gymnastik	17.45 - 18.45 Indoor Cycling	18.30 - 19.30 Rückgrat/ Barfuß Pur	19.30 - 20.30 WOD	18.30 - 19.30 Pilates	19.15 - 20.00 Rückgrat Pur / Faszien Pur	18.00 - 18.45 Aqua Fit	18.00 - 19.00 Hot Iron			
19.00 - 20.00 Hot Iron		19.00 - 20.00 Figur Fit		19.15 - 20.15 Zumba			19.00 - 20.00 Aqua Cycling	19.15 - 20.15 Zumba		KENZINGEN gültig ab 1.5.2022	