

#BEACTIVE DAY

KURSPLAN EMMENDINGEN

Saal 1

10.15 - 11.15 Uhr	PUMP (Langhanteltraining)
11.30 - 12.30 Uhr	Indoorcycling
15.45 - 16.45 Uhr	Figur Fit

Saal 2

10.15 - 11.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11.30 - 12.30 Uhr	Pilates & More
12.45 - 13.15 Uhr	Rückgrat Pur
15.00 - 15.30 Uhr	Brain Pur



#BEACTIVE DAY

KURSPLAN KENZINGEN

9.30 - 10.30 Uhr	Faszien Pilates
11.00 - 12.00 Uhr	Faszien Pilates
12.15 - 13.15 Uhr	Figur Fit
13.30 - 14.00 Uhr	Rückgrat Pur & Neuro
14.15 - 14.45 Uhr	Rückgrat Pur & Atmung
15.00 - 15.45 Uhr	Hot Iron
16.00 - 16.45 Uhr	Zumba

