

Herbstkursplan

Gültig ab 30.10.2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	
Hatha Yoga 09:00-10:15		Bewegen statt schonen 09:00-09:55		Pilates 10:15-11:15		Body Styling 09:00-09:55		Les Mills Body Pump 09:00-10:10		Samstag Special 10:00-11:00 siehe gesonderten Plan
Body Workout 10:15-11:10						Spinning 10:00-10:55	Mobility 10:10-10:40			
				Moderner Kindertanz 16:30-17:30						Sonntag Spinning 10:00-10:55
	Hüfte - Knie 17:15-17:45	Body Complete 17:30-18:10		Moderner Kindertanz 17:30-18:30	Mobility 17:30-18:00			Spinning ab 03.11. 17:30-18:25	Fun Tone 17:30-18:30	
Spinning 18:30-19:25	Schulter-Nacken 17:45-18:15	Hatha Yoga 18:15-19:30	Les Mills Body Pump 18:00-19:10	Spinning 18:30-19:25	Fun Tone 18:00-18:55	Grit Special & Light 18:00-18:45	Bewegen statt schonen 18:00-18:55	Les Mills Body Pump 18:45-19:55		
		Hatha Yoga light 19:30-20:45	Les Mills Body Balance 19:30-20:30		Jumping 19:15-20:00	Les Mills Body Balance 19:00-20:00				
Halle Fit & Gesund 18:45-19:40		Hallenbad Aqua Power 19:30-20:25								