

KURSPLAN

PHYSIOAKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES 9:30 – 10:30 Anne	CYCLING 9:30 - 10:30 Anne	WSG 9:00 – 9:45 Eva	MOBILITÄT & HALTUNG 10:30 – 11:15 Kostja	FIT INS WOCHENENDE 10:30 – 11:30 Katrin/Lea		WINTER FIT / CYCLING 10:30 – 11:30 Anne und Steffi
	BECKENBODEN 12:30 – 13:00 Tatjana	YOGA 10:00 – 11:30 Eva				
MOBILITY 17:30 – 18:00 Alessandro		FATBURNER 17:00 – 18:00 Lea				
FIT-KICK-BOX 18:00 – 19:00 Kostja	RUMPF TOTAL 18:00 – 19:00 Tatjana	ENTSPANNUNG 18:00 – 19:00 Sylvia	KRAFT + DYNAMIK 18:00 – 19:00 Kathrin	AQUA CYCLING 19:00 – 19:30 Sabine	<i>gesund durch bewegung</i>	
CYCLING 18:15 – 19:15 Alex			JOGGEN 19:00 – 20:00 Lea	4 Plätze pro Woche		

alle zwei Wochen

TEL. 02738-1606

AB 01. 11. 23