

KURSPLAN

PHYSIOAKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES 09:30 – 10:30 <i>Kati</i>	CYCLING 9:30-10:30 <i>Kati</i>	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 09:00 – 09:45 <i>Eva</i>	MOBILITÄT & HALTUNG 10:30-11:15 <i>Kostja</i>	FIT INS WOCHENENDE 10:30 – 11:30 <i>Lea</i>		
	Beckenboden 12:30 – 13:00 <i>Tatjana</i>	Yoga 10:00 – 11:30 <i>Eva</i>				
MOBILITY 17:30 – 18:00 <i>Lea</i>						
Fit-Kick-Boxen 18:30 – 19:30 <i>Kostja</i> (im Fitnessstudio)	RUMPF TOTAL 18:00 – 19:00 <i>Tatjana</i>	ENTspannung 18:00 – 19:00 <i>Sylvia</i>	KRAFT + DYNAMIK 18:00 – 19:00 <i>Kati</i>	AQUA CYCLING 19:00 – 19:30 <i>Sabine</i>	<i>gesund durch bewegung</i>	
CYCLING 18:15 – 19:30 <i>Alex</i>		NEU FLEXIBILITY 18:00 - 19:00 <i>Lea</i>				

TEL. 02738 -16 06

AB DEM 01.09.2024