

KURSPLAN

RAUM 1

ESSENCE

GEMEINSAM FIT - GEMEINSAM STARK

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09 UHR	Rehasport 09 - 9.45	Rehasport 9.15 - 10	Rehasport 09 - 9.45	Rehasport 9.15 - 10	Rehasport 09 - 9.45		Vinyasa Yoga 9.15- 10.30
10 UHR	Rehasport 10 - 10.45	Rehasport 10.15 - 11	Rehasport 10 - 10.45	Rehasport 10.15 - 11	Rückenfit 10 - 11		
11 UHR						Aerobic/BBP 11.30 - 12.30	
17 UHR	Rehasport 17 - 17.45	Rehasport 17.30 - 18.15	Rehasport 17 - 17.45	Rehasport 17.30 - 18.15	Rehasport 17.30 - 18.15		
18 UHR			Pilates 17.50- 18.50				
19 UHR	HIIT/Tabata 19- 20	BBP 18.30- 19.30 Functional Z. 19.30- 20.30	Vinyasa Yoga 19 - 20.15	Vinyasa Yoga 18.45- 20			

BBP = Bauch Beine Po
Z. = Zirkel