

Kursplan BALANCE gültig ab 14. September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			Sonderkurs		
Full Body Workout 09:30 - 10:15 Uhr <i>Moni</i>	Rückenfitness 09:15 - 10:00 Uhr Marion	Rückenfitness 09:30 - 10:15 Uhr Ono			Cardio - Fitness 09:00 - 09:45 Uhr Marion
Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Moni	Step Basic 10:15 - 10:45 Uhr Marion	Bodyshaping 10:30 - 11:15 Uhr Ono	BBP 10:00 - 10:30 Uhr Jessy		Bodyshaping 10:00 - 10:45 Uhr Marion
	Rückenfitness 11:00-11:45 Uhr Marion		Rückenfitness 10:45 - 11:45 Uhr Jessy		Intensive Yoga 11:00 - 12:00 Uhr Susan
		Rückenfitness Einsteiger 15:45 - 16:30 Uhr Bernd			Hantel - Workout 17:15 - 18:00 Uhr Alex
Rückenfitness 18:00 - 18:45 Uhr Bernd				ZUMBA	Sonntag
B - Bodyart 19:00 - 19:45 Uhr Bernd	Rückenfitness 18:00 - 18:45 Uhr Ellen	Tabata 18:45 - 19:30 Uhr Jessy	Step & Body 18:00 - 18:45 Uhr Katharina	Zumba Fitness® 19:30 - 20:30 Uhr Mirella SONDERKURS	Rückenfitness 18:15 - 19:00 Uhr Alex
Intensive Workout 20:00 - 21:15 Uhr Karim	Bodyshaping 19:00 - 20:00 Uhr Ono	BBP Power Class 19:45 - 20:30 Uhr Jessy	Zumba Fitness® 19:15 - 20:15 Uhr Aniela SONDERKURS	Pump 19:00 - 19:45 Uhr Katharina	*Programm siehe Aushang
	Cardio - Fitness 20:15 - 21:00 Uhr Ono		ZUMBA		
Yoga- und Pilates-Kurse werden in unserem speziellen Yoga-Zentrum angeboten und können mit unserer "Balance Plus"-Mitgliedschaft genutzt werden.					
Rückenfitness	Entspannung	Kräftigung	Cardio	HIT	Sonderkurs
					OUTDOOR

Öffnungszeiten:
 Mo.- Fr. 08.15 - 21.30 Uhr
 Sa. 11.00 - 20.00 Uhr
 So. 09.00 - 17.30 Uhr

Kurse finden grundsätzlich erst
 ab 5 Teilnehmern statt!
 Kursteilnahme nur mit
 Voranmeldung möglich!

