


KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 BODYPUMP 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 Pilates Workout 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 YOGA Soft 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 ICG Let's Rock 18:30 – 19:30 SPINNINGCENTER	 Barre Workout 09:30 – 10:30 KURSRAUM	 AKTUELL KEINE KURSE	 AKTUELL KEINE KURSE
 Vital 60+/ YOGA Soft 10:30 – 11:30 KURSRAUM	 Kraft-Zirkel 17:00 – 17:45 ZIRKELCENTER	 Rücken Fit 10:30 – 11:15 KURSRAUM	 Rücken Fit 17:00 – 18:00 KURSRAUM			
 ICG Attack 17:30 – 18:30 SPINNINGCENTER	 Barre Workout 18:00 – 19:00 KURSRAUM	 YOGA Soft 18:45 – 19:45 KURSRAUM				
 Kraft & Mobility 18:30 – 19:30 KURSRAUM						

 **KRAFT & MUSKELAUFBAU**

 **CARDIO & AUSDAUER**

 **BODY & MIND**

 **ZIRKEL-TRAINING**

DEIN ZIEL. DEIN WEG. DEIN CASTELLO.