

KURSPLAN | ECHTERDINGEN

STAND: 01.01.2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
9:00	FUNCTIONAL WORKOUT			9:00	STRETCH & RELAX	9:00	RÜCKEN POWER	9:00	FUNCTIONAL WORKOUT			9:00	YOGA
10:00	MOBILITY FLOW			10:15	TRX®	9:45	ABS BURNER	10:00	MOBILITY FLOW	10:00	ZUMBA®		
17:30	ABS, LEGS & GLUTES												
18:15	ZUMBA® TONING	18:00	STRONG NATION™	18:00	ZUMBA®	18:00	PILATES	18:00	STRONG NATION™				
19:15	ZUMBA®			19:00	FUNCTIONAL WORKOUT	19:00	ABS, LEGS & GLUTES						
20:15	YOGA												

Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. An Feiertagen finden keine Kurse statt.