

KURSPLAN | DEGERLOCH

STAND 01.01.2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
07:15	PILATES	09:00	YOGA			9:00	MOBILITY FLOW			9:00	PILATES
08:15	RÜCKEN POWER									10:00	YOGA
18:00	RÜCKEN POWER	18:00	FUNCTIONAL WORKOUT Functionalzone	18:00	ABS, LEGS & GLUTES	18:00	FUNCTIONAL WORKOUT Functionalzone	18:00	BREAK YOUR LIMIT	11:00	ZUMBA®
19:00	ABS, LEGS & GLUTES	19:00	MOBILITY FLOW	19:00	ZUMBA®	18:00	ZUMBA® TONING	19:00	BREAK YOUR LIMIT		
20:00	HOT IRON®	20:00	PILATES	20:00	MOBILITY FLOW	19:00	FUNCTIONAL WORKOUT Functionalzone				
						19:15	PILATES				

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