

MONTAG

08.30 - 09.30 **Tone & Stretch**

09.30 - 10.45 **LesMills BODYBALANCE**

17.15 - 18.30 **LesMills BODYBALANCE**

18.30 - 19.00 **Bauchkiller**

19.00 - 20.00 **Dance Aerobic**

20.00 - 21.00 **Bodystyling**

DIENSTAG

08.15 - 09.30 **LesMills BODYPUMP**

09.30 - 10.15 **Let's Dance**

10.15 - 11.30 **Yoga**

17.00 - 18.00 **Wirbelsäulengymnastik**

18.00 - 18.30 **Bauchkiller**

18.30 - 19.30 **Bauch Beine Po**

19.30 - 20.45 **LesMills BODYPUMP**

MITTWOCH

08.15 - 09.30 **Yoga**

09.30 - 10.30 **Bodystyling**

10.30 - 11.30 **Wirbelsäulengymnastik**

17.00 - 18.00 **Bodystyling**

18.00 - 19.00 **Aerobic / Step & Style**

19.00 - 20.15 **LesMills BODYPUMP**

DONNERSTAG

08.15 - 09.30 **LesMills BODYPUMP**

09.30 - 10.45 **LesMills BODYBALANCE**

17.30 - 18.30 **Bodystyling**

18.30 - 19.30 **Let's Dance**

19.30 - 20.45 **LesMills BODYBALANCE**

FREITAG

08.30 - 09.30 **Fit & Vital**

09.30 - 10.30 **Wirbelsäulengymnastik**

10.30 - 11.15 **Easy Line Circle***

16.45 - 18.00 **Yoga**

18.00 - 19.15 **LesMills BODYPUMP**

SAMSTAG

09.30 - 10.45 **LesMills BODYBALANCE**

17.30 - 18.45 **LesMills BODYPUMP**

18.45 - 19.45 **Let's Dance**

SONN-/FEIERTAG

09.30 - 10.45 **Aerobic / Step & Style**

17.00 - 18.00 **Bodystyling**

18.00 - 19.15 **Yoga**

 = HerzKreislauftraining

 = Kräftigung

 = Mobilisation/Entspannung

 = HerzKreislauftraining und Kräftigung

DOWNLOAD



* Voranmeldung 24 Stunden vor Kursbeginn!
LesMills-Kurse sind weltweit qualitätsstandardisierte Trainingskonzepte!