Kursplan ab 2.Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Wirbelsäule 45 min. I + II Alexander 08:30			
Pump Express 45 min. I + II Dagi 09:30		**Faszien Ballance I** Petra 09:15		**Spinning 50 min. II** Stefan 09:30	
		Pilates I + II Petra 09:45			
				Spinning Welcome 20 min. Anmeldung beim Team Am letzen Freitag im Monat	
	Faszien Ballance I Petra 17:30		**Pilates I + II** Petra 17:30		
Pump Technik I Wolfi 18:00	**Yoga I + II 75 min.** Petra 18:00	**Spinning Express 30 min. I + II** Stefan 17:45			
INJOY Pump II Wolfi 18:30		**Functional Fitness 30 min. I + II** Anschi 18:30	**Spinning I + II** Wolfi 18:45		

I …… Professionell betreut ,erlernst du die Technik für Stunde II

II …. für Erfahrene und alle jene die ausreichend die Technikstunden besucht haben !

Farbsymbolik

	sanfte Kräftigung
	Kräftigung
	Herz-Kreislauf

Achtung begrenzte Teilnehmerzahl ! Bitte um telefonische Reservierung, nur am selben Tag ! 02746 / 8539