

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Fit in die Woche Uta	09.00-09.45 Funktionelle Gymnastik Suad	09.00-09.45 Wassergymnastik Suad Anmeldung erforderlich	09.00-09.45 Funktionelle Gymnastik Suad	09.00-09.45 Wassergymnastik Sabrina Anmeldung erforderlich		
10.15-11.15 Yoga sanft Uta	10.00-10.45 Wassergymnastik Suad Anmeldung erforderlich	10.00-10.45 Wassergymnastik Suad Anmeldung erforderlich	10.00-10.45 Wassergymnastik Suad Anmeldung erforderlich	10.00-10.45 Wassergymnastik Sabrina Anmeldung erforderlich		
15.00-18.00 Kinderschwimmen Schwimmbad blockiert	10.00-11.00 Cycling basic Uwe	10.00-10.50 Yoga Balance für Senioren Uta	15.00-18.00 Kinderschwimmen Schwimmbad blockiert			
17.20-17.55 Flex & Mobility Sascha	17.00-17.50 Yogalates Nathan	16.00-18.00 Kinderschwimmen Schwimmbad blockiert	16.30-17.45 Yoga Basic Uta	17.00-18.15 Athletic Performance Pingpank		
18.00-18.45 Core-Performance Suad / Sascha	18.00-18.50 Bodyforming Nathan	18.00-18.45 Aqua-Power Sascha Anmeldung erforderlich	18.00-18.50 Pump & Shape Sabrina	18.20-19.30 Wellness-Aufguss Dirk		
19.00-19.45 Aqua-Power Suad / Sascha Anmeldung erforderlich	19.00-20.00 ZUMBA® Sabrina	18.50-19.30 Core-Performance Sascha	19.00-20.00 Cycling Ralf / Patrick	18.30-19.30 ZUMBA® Marina		
19.00-20.00 Cycling Ralf / Uwe / Kersten		19.30-20.30 Wellness-Aufguss Dirk	20.10-21.25 Yoga Basic Uta			
19.00-20.15 Wellness-Aufguss Dirk		19.30-20.10 Stretch & Relax Sascha				