























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 - 09:50 Pilates Monika oder Suad 	09:00 - 09:45 Funktionelle Gymnastik Suad 	09:30 - 10:30 Balance- und Faszientraining Monika oder Suad 		10:00 - 10:50 Full Body Workout Regina 
10:15 - 11:15 Yoga sanft Uta 	10:00 - 11:00 Cycling basic Uwe 	10:00 - 10:50 Yoga Balance für Senioren Uta 				
			15:30 - 16:25 Pilates Indra 			
16:45 - 17:55 Yoga Uta 	17:00 - 17:50 Yogalates Nathan 	18:00 - 18:45 Flex & Moblity Sascha 	16:30 - 17:45 Yoga Uta 	17:00 - 18:15 Athletic Performance Pingpank 		
18:00 - 18:45 Core Performance Sascha oder Suad 	18:00 - 18:50 Bodyforming Nathan 	18:50 - 19:30 Core Performance Sascha	18:00 - 18:50 Pump & Shape Sascha 	18:20 - 19:30 Wellness-Aufguss Dirk		
19:00 - 20:00 Cycling Raif/ Uwe/ Kersten 	19:00 - 20:00 ZUMBA Marina 	19:30 - 20:10 Stretch & Relax Gemma oder Sascha 	19:00 - 20:00 Cycling Raif/ Uwe/ Kersten/Patrick 			
19:00 - 20:15 Wellness-Aufguss Dirk			20:10 - 21:25 Yoga Esther 