

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	09.00-09.45 Funktionelle Gymnastik 🤸 Suad	09.00-09.45 Wassergymnastik 💧 Sascha	10.00-11.00 Faszien Yoga 🧘 Monika	10.00-10.50 Full Body Workout 🤸 Regina
10.15-11.15 Yoga sanft 🧘 Uta	10.00-10.45 Wassergymnastik 💧 Suad	10.00-10.45 Wassergymnastik 💧 Suad	10.00-10.45 Wassergymnastik 💧 Suad	10.00-10.45 Wassergymnastik 💧 Sascha		11.00-12.30 Cycling Special 🚴 (🕒 14-tägig)
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			
17.00-18.00 Yoga 🧘 Uta	17.00-17.50 Yogalates 🧘 Nathan	15.00-18.00 Kinderschwimmen 🏊 Schwimmbad blockiert	16.30-17.45 Yoga 🧘 Indra	17.00-18.15 Athletic Performance ⚡ Pingpank		
18.00-18.45 Core-Performance 🤸 Suad / Sascha	18.00-18.50 Bodyforming 🤸 Nathan	17.20-17.50 Flex & Mobility 🤸 Gemma/ Sascha	18.00-18.50 Pump & Shape 🤸 Regina	18.20-19.30 Wellness-Aufguss 💧 Dirk		
19.00-19.45 Aqua-Power 💧 Suad / Sascha / Elin	19.00-20.00 ZUMBA® 🎵 Marina	18.00-18.45 Aqua-Power 💧 Sascha / Elin	19.00-20.00 Cycling 🚴 Ralf / Uwe / Patrick	18.30-19.30 ZUMBA® 🎵 Marina		
19.00-20.00 Cycling 🚴 Ralf / Uwe / Kersten		18.50-19.30 Core-Performance 🤸 Sascha	20.10-21.25 Yoga 🧘 Gemma			
19.00-20.15 Wellness-Aufguss 💧 Dirk		19.30-20.10 Stretch & Relax 🌿 Gemma/ Sascha				

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...

