

DAMEN *AKTIV* STUDIO

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:15		Power Pilates	BBP	Qi Gong	BBP	11:00 + 12:00 siehe Tafel
10:15	Rücken	Qi Gong	Rücken Faszien		Pilates	
11:15	Yoga (90 min)					
17:00					Zumba Gold	
18:00	Pilates	Fatburner	Zumba	Cardiozirkel	Complete Body	
19:00	Qi Gong	BB-RückenPo	Yoga (90 min)	Dancefit		

DAMEN *AKTIV* STUDIO

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:15		Power Pilates	BBP	Qi Gong	BBP	11:00 + 12:00 siehe Tafel
10:15	Rücken	Qi Gong	Rücken Faszien		Pilates	
11:15	Yoga (90 min)					
17:00					Zumba Gold	
18:00	Pilates	Fatburner	Zumba	Cardiozirkel	Cardio Step	
19:00	Qi Gong	BB-RückenPo	Yoga (90 min)	Dancefit		