

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09:00 Yoga			
09:30 Bodystyling	09:30 Bodystyling	09:30 Step		09:30 Fatburner		
10:30 Gesunder Rücken	10:30 bodyART	10:15 Bodystyling	10:30 Pilates	10:30 Gesunder Rücken	10:30 Bauch	10:00 Bodystyling
		11:15 TRX				11:00 Faszien Training
					13:00 4 Elements Yoga	
					14:30 TRX	
			14:45 njusan Karate Kinder 3 bis 5 Jahre		15:00 Gesunder Rücken	
		15:30 4 Elements Yoga	15:45 njusan Karate Kinder 6 bis 9 Jahre		16:00 Pumping	15:30 Body & Mind
16:45 TRX			16:45 njusan Karate Jugendl. ab 10 Jahre	16:30 Cycling		
17:15 Bodystyling	17:00 FT Circle	17:00 TRX				17:15 Tanzkurs Beginner
		17:30 BauchXpress		17:45 CircleBoxing		18:15 Tanzkurs Advanced I
18:00 Faszien Yoga	18:00 Gesunder Rücken		18:00 H.I.I.T. Circle			19:15 Tanzkurs Advanced II
	19:00 deepWORK	18:30 Pumping	18:30 BauchXpress			
19:30 Cycling		19:30 Pilates	19:00 Cycling	19:00 Body & Mind		
	20:15 4STREATZ					
		21:00 Late Night Meditation				