









Unser Ladymathe-Kursplan

Gültig ab 01.09.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>10:15 Uhr bis 11:15 Uhr</p> <p>Bodystyling/Tabatta! (HIT)</p>			<p>10:30 Uhr bis 11:30 Uhr</p> <p>Jumping Fitness</p> <p>Kursraum 2 </p>	<p>10.00 bis 11.00</p> <p>Power Pilates</p> 	<p>10.30 -11.30 Uhr /Pilates /Faszio</p> 
					<p>11.45 Uhr bis 12.45 Uhr</p> <p>Jumping Fitness – auch f. Einsteiger Kursraum 2</p>
<p>18:00 Uhr bis 18.50 Uhr</p> <p>Bodyforming <u>anschl.</u> 18.50 bis 19.10 Uhr Bauchkurs</p>	<p>17.30 -18.30 Uhr <u>Funtional Training</u> / 1. u. 3. Di /2. U. 4. Di <u>Indoor Cycling</u></p> 	<p>18:00 Uhr bis 18:50 Uhr</p> <p><u>Bodyforming/Step Aerobic /HIT</u></p>	<p>17:30 Uhr bis 18:30 Uhr Langhantel-Kurs /1. U. 3. Do <u>Zumba für Anfänger</u> ab 14 -100 Jahre / jeden 2. u. 4. Do</p>		
<p>19:15 bis 20:10 Uhr <u>Zumba</u> </p>	<p>18:30 Uhr bis 19:30 Uhr Zumba</p> 	<p>18:50 -19.10 Uhr <u>Bauchkurs</u> 19.10 Pilates für den Rücken 19.10 -19.55 Uhr</p> 	<p>18:40 Uhr bis 19:40 Uhr</p> <p>Zumba </p>		

Unser Ladymathe-Kursplan

Gültig ab 01.09.2022