

Vorläufiges Kursangebot

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
	09.30-11.00 Rücken Fit und Stretching		9.30-10.30 Workout Relax				09.30-11.00 Rücken Fit und Stretching						
			10.30-12.00 Hatha Yoga										11.00-12.00 Jumping Fitness*
											12.00-13.00 ZUMBA		12.00-13.00 POUND
					17.30-18.30 Workout				17.00-18.30 Workout Stretching				
	18.00-19.00 Pilates		18.00-19.00 Rücken Fit		18.30-19.30 Vinyasa Yoga		18.30-19.30 Pilates						
	19.00-20.00 BOP		19.00-20.00 Workout				19.30-20.30 Workout						
	20.00-21.00 Jumping Fitness*				20.00-21.00 Jumping Fitness*								

Montag-Freitag 08.00-22.00
Samstag/Sonntag 10.00-19.00
Feiertage siehe Aushänge, Facebook, Seestern App
 Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.
 Kurse mit * benötigen eine Anmeldung an der Rezeption.
 09-20

