




## Kursplan gültig ab 01.06.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 <b>Bodywork</b>	08:30 <b>Aerial Yoga</b> 		08:30 <b>Pilates</b>	
09:30 <b>Rückenfit</b>				
18:00 <b>Pilates</b>		18:00 <b>TRX</b>		
	18:30 <b>BBP</b>		18:30 <b>Pump</b>	18:30 <b>Weekend Dreambody</b>
19:00 <b>Zumba</b> 	19:30 <b>Tabata</b>	19:00 <b>Yoga</b> 		

**Zirkel Kernbetreuungszeiten: Montag - Freitag 8:00 - 10:00 + 17:00 - 20:00**

-  Dance/Ausdauer
-  Ausdauer
-  Schlingentraining
-  Stretching/Entspannung
-  Kräftigung
-  Funktionelles Training