




## Kursplan gültig ab 10.09.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 <b>Bodywork</b>	08:30 <b>Aerial Yoga</b> 	08:30 <b>Dreambody</b>	08:30 <b>Pilates</b>	
09:30 <b>Rückenfit</b>			09:30 <b>Stretching</b>	
18:00 <b>Pilates</b>		18:00 <b>FunctionalFit</b>		
19:00 <b>Zumba</b> 	18:30 <b>BBP</b>	19:00 <b>Spinning</b>	18:30 <b>Pump</b>	18:30 <b>TRX</b>
20:00 <b>Stretching</b>	19:30 <b>Fatburner</b>		19:30 <b>Yoga</b> 	

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

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