

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
---------------	-----------------	-----------------	-------------------	----------------	----------------	----------------

KURSPLAN AB 21.06.2020

		10.15-10.45 Stabilisation und Gleichgewicht mit Natalie			10.15-11.15 Sandras Rückenschule	
					11.30- 12.30 Sandras Full-Body-Power	

Online-Kurse gelb

17:40 - 18:00 Quickie Arme	17:40 - 18:00 Quickie Brust	17:40 - 18:00 Quickie Bauch	17:40 - 18:00 Quickie Po	17:40 - 18:00 Quickie Bauch 2		15:40 - 16:00 Quickie Beine
18:15 - 19:15 Sandra´s Mixed-Motion	18:15 - 19:15 Irina´s BBP	18.15 - 19.15 Anja´s Yoga entfällt bis auf weiteres	18.15 - 18.45 Anja´s Bauchkiller entfällt bis auf weiteres	17.45-18.45 Nadja´s Zumba		
19:20 - 20:20 Chiara´s Cardio Dance	19:20 - 20:20 Irina´s Sport-pilates	19:20 - 20:20 Chiara´s Body-Shape	19:20 - 20:20 Nicole´s QiGong	19.00 - 20.00 Petra´s Yoga- Entspannung		