

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

KURSPLAN ab Montag den 28.03 neu

Platzreservierung weiter über die MYSPO RTS APP sollte 30 Minuten vor Beginn erfolgt sein!

						10:15 - 11:15	
						Sandra's Rückenschule	
						11:30 - 12:30	
						Sandra's	
						full-body-workout	

QUICKIE'S FREI FÜR ALLE IM CLUB..... DIE TRAINERIN FRAGEN und mitmachen

17:40 - 18:00	17:40 - 18:00	17:40 - 18:00	17:40 - 18:00	15:40 - 16:00
Quickie im Club Arme	Quickie im Club Beine		Quickie im Club Po	Quickie im Club Bauch
18:15 - 19:45	18:15 - 19:15	18:15 - 19:15	18.15 - 19.15	18.00 - 19.00
Chiara Mixed-Motion	Irina's Ba Be Po	Natalie's Body-Forming	Rehana's HIIT	Petra Yoga
plus Dance			19:25 - 20:25	19.10 - 20:10
			Nicole's Qigong	Irina's Dancemix + Zumba