

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

WOMENS FIRST



Platzreservierung immer über die MYSPO RTS APP

10.00- 11.15
Bauch, Beine
Po
STRETCH
& RELAX
mit IRINA

10.15-11.15
SANDRA`S
FULL-BODY-
WORKOUT

11.25- 12.25
SANDRA`S
Rückenschule

START DES NEUEN XL KURSANGEBOTES 18. SEPTEMBER

17:40 - 18:00
Quickie-Arme auf
Nachfrage

17:40 - 18:00
Quickie Brust auf
Nachfrage

17:40 - 18:00
Quickie Bauch auf
Nachfrage

17:40 - 18:00
Quickie Po auf
Nachfrage

17:40 - 18:00
Quickie Rücken
auf Nachfrage

17:15 - 17.35
Quickie Schulter
auf Nachfrage

15:40 - 16:00
Quickie Beine
auf Nachfrage

17.50-19:20
SANDRA`S
MIXED-MOTION

18:00-19:00
EVELIN`S
PILATES

18:00-19:00
NATALIE`S
POWERMIX

18:00-19:00
REHANA`S
HIIT

18:00-19:00
PETRA`S
YOGA

19.20-20.20
IRINA`S
ZUMBA

19:10 - 20:10
EVELIN`S
STEP 1

19:10-20:10
NATALIE`S
STRETCH &
RELAX

19:10 - 20:10
NICOLE`S
QI GONG

19:10 - 20:30
EVELIN`S
FATBURN
& BODYTONE