

KURSPLAN ReStart Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ZUMBA KIDS 6 – 8 Jahre 15:30 – 16:30 (60 Min.)	Zumba Toning 18:00 – 19:00 Uhr (60 Min.)	Intervalltraining mit der Langhantel 17:45 – 18:45 (60 Min.)	Nordic Walking 9:30 – 10:30 (60 Min.)	Stretch & Relax 10:00 – 11:00 (60 Min.)	Fit mit Lipödem 10:30 – 11:30 (60 Min.)	Themen Workshops
YOGA FÜR KINDER 6 – 8 Jahre 17:00 – 18:00 (60 Min.)	Zumba Fitness 19:30 – 20:30 (60 Min.)	Vinyasa Yoga (Power & Relax Yoga) 19:00 – 20:15 (75 Min.)	Aqua Power Nenndorf 20:00 – 20:45 (45 Min.)	Langhanteltraining zur Musik 18:15 – 19:15 (60 Min.)	Monatliches Lipödem Gruppentreffen. Termine auf der Webseite	
Aqua Zumba® Nenndorf 19:15 – 20:00 (45 Min.)		Aqua Zumba® Deisterbad 19:45 – 20:30 (45 Min.)			Themen Workshops	
Aqua Power Nenndorf 20:10 – 20:55 (45 Min.)						

Stand: 0223

Wir sind Verbundpartner von

