

KURSPLAN ReStart Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness für Mama (Baby willkommen) 9:30 – 10:30 (60 Min.)	Zumba Fitness 9:15 – 10:15 (60 Min.)	Langhanteltraining 11:00 – 12:00 (60 Min.)	Bodywork 9:15 – 10:15 (60 Min.)	Langhanteltraining 18:15 – 19:15 (60 Min.)	Themen Workshops	Themen Workshops
Präventionskurs Sanftes Hatha Yoga 18:30 – 20:00 (90 Min.)	Zumba Fitness 19:30 – 20:30 (60 Min.)	Langhanteltraining 17:00 – 18:00 (60 Min.)	BODYWEIGHT 18:00 – 19:00 (60 Min.)			
Aqua Zumba® 19:15 – 20:00 (45 Min.)		Vinyasa Yoga 19:00 – 20:15 (75 Min.)				
Aqua Power 20:10 – 20:55 (45 Min.)		Aqua Zumba® 19:45 – 20:30 (45 Min.)				

Stand: August

Wir sind Verbundpartner von

