

Vorübergehender Kursstufenplan Fitness am Park ab 12.07.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			10.00 -10.50 Uhr Rückenfit	09.00 - 09.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
10.00 -10.50 Uhr Zumba Gold	10.00 -10.50 Uhr Pilates	10:00 -10.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.00 -11.50 Uhr Rückenyo	10.00 - 10.50 Uhr Bodyshape		11.00 -11.50 Uhr Bodyshape
		17.00 -17:50 Uhr Zumba	17.00 -17.50 Uhr Bodystyle	17.00 - 17.00 Uhr BauchBeinePo		
18.00 -18.50 Uhr BauchBeinePo	18.00 -18.50 Uhr Rückenyo	18.00 -18.50 Uhr BauchBeinePo	18.00 -18.50 Uhr Fatburner	18.00 - 18.50 Uhr Tae Bo		
	19.00 -19.50 Uhr Pilates	18:00 -18.50 Uhr Bodystyle				
		19:00 -19.50 Uhr Danceaerobic				

