

Kursplan INFORM Training Altenberge

Gültig ab 16.08.2021

* Neue Kurse!!!



10-12 Teilnehmer je Kurs

Voranmeldung zurzeit noch erforderlich (Corona)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VOIRMITTAGS	RückenFit 09:30 - 10:30 <i>mit Carina</i>		Pilates 09:30 - 10:30 <i>mit Carina</i>	Yoga 09:30 - 10:30 <i>mit Carina</i>			
							BBP 11:00 - 12:00 <i>mit Susana</i>
NACHMITTAG/ ABENDS	Pilates 17:00 - 18:00 <i>mit Steven</i>	* Lift & Workout 18:00 - 19:00 <i>mit Rebekka</i>	Power Pilates 17:30 - 18:10 <i>mit Daria</i>	Power Circle 18:00 - 19:00 <i>mit Susana</i>	Lift & Workout 17:00 - 18:00 <i>mit Jan</i>		
	Power Circle 18:00 - 18:45 <i>mit Marc</i>	Yoga 19:10 - 20:10 <i>mit Rebekka</i>	Bauch Intensiv 18:15 - 18:45 <i>mit Daria</i>	RückenFit 19:10 - 20:00 <i>mit Susana</i>	Cycling 18:10 - 19:10 <i>mit Jörg</i>		
	Cycling 19:00 - 20:00 <i>mit Susana</i>	Zumba 20:15 - 21:15 <i>mit Karo</i>	* Cycling Dumbbell 19:00 - 20:00 <i>mit Carina</i>	Zumba 20:15- 21:15 <i>mit Karo</i>			