

# Kursplan INFORM Training Altenberge

Gültig ab 17.10.2022



#GEMEINSAMSTARK  
#GEMEINSAMINFORM

An- und Abmeldung erforderlich

\* **Neue Kurszeit!!!**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VORMITTAGS	<b>Rückenfit</b> 09:30 - 10:30 <i>mit Carina</i>		<b>Pilates</b> 09:30 - 10:30 <i>mit Carina</i>	<b>Yoga</b> 09:30 - 10:30 <i>mit Rebekka</i>	<b>Spinning</b> 09:30 - 10:30 <i>versch. Trainer</i>		<b>BBP</b> 10:30 - 11:30 <i>mit Susana</i>
					<b>*Bauch Intensiv</b> 10:30 - 11:00 <i>mit Carina</i>		<b>Yoga</b> 11:30 - 12:30 <i>mit Susana</i>
NACHMITTAG/ ABENDS	<b>Pilates</b> 17:00 - 18:00 <i>mit Steven</i>	<b>Hot Iron® 1</b> 18:00 - 19:00 <i>mit Rebekka</i>	<b>Full Body Workout</b> 17:30 - 18:10 <i>mit Daria</i>	<b>RückenFit</b> 18:00 - 19:00 <i>mit Jan</i>	<b>Pilates</b> 17:00 - 18:00 <i>mit Jan</i>		
	<b>Power Circle</b> 18:00 - 19:00 <i>mit Marc</i>	<b>Yoga</b> 19:10 - 20:10 <i>mit Rebekka</i>	<b>Bauch Intensiv</b> 18:15 - 18:45 <i>mit Daria</i>	<b>Lift &amp; Workout</b> 19:00 - 20:00 <i>mit Jan</i>			
	<b>Spinning</b> 19:10 - 20:10 <i>versch. Trainer</i>		<b>Spinning</b> 19:00 - 20:00 <i>mit Jörg</i>	<b>Zumba</b> 20:15 - 21:15 <i>mit Karo</i>			