

Kursplan INFORM Training Altenberge


Gültig ab 8.11.2022



#GEMEINSAMSTARK
#GEMEINSAMINFORM

An- und Abmeldung erforderlich

* **Neue Kurszeit!!!**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VORMITTAGS	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 Rebekka</i>	Spinning 09:30 - 10:30 <i>mit Carina</i>		BBP 10:30 - 11:30 <i>mit Susana</i>
			* Pilates 10:30 - 11:15 <i>mit Carina</i>		* Bauch Intensiv 10:30 - 11:00 <i>mit Carina</i>		Yoga 11:30 - 12:30 <i>mit Susana</i>
NACHMITTAG/ ABENDS	Pilates 17:00 - 18:00 <i>mit Steven</i>	 * 16:00 - 17:00 <i>mit Fadu</i>	Full Body Workout 17:30 - 18:10 <i>mit Daria</i>	RückenFit 18:00 - 19:00 <i>mit Jan</i>	* Pilates 16:00 - 17:00 <i>mit Jan</i>		
	Power Circle 18:00 - 19:00 <i>mit Marc</i>	Hot Iron® 1 18:00 - 19:00 <i>mit Rebekka</i>	Bauch Intensiv 18:15 - 18:45 <i>mit Daria</i>	Lift & Workout 19:00 - 20:00 <i>mit Jan</i>			
	Spinning 19:10 - 20:10 <i>versch. Trainer</i>	Yoga 19:10 - 20:10 <i>mit Rebekka</i>	Spinning 19:00 - 20:00 <i>mit Jörg</i>	Zumba 20:15 - 21:15 <i>mit Karo</i>			