

ONLINE- KURSPLAN

23.11.20 – 27.11.20

Montag, 23.11.20	Kurs
10:00 bis 10:45	Fit mit Baby
11:00 bis 11:45	Bodyweight
12:00 bis 12:45	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45	Thai Chi
17:00 bis 17:45	Pilates
18:30 bis 20:00	Yoga

Dienstag, 24.11.20	Kurs
10.00 bis 10:45	Wirbelsäulengymnastik
13:00 bis 13:45	Functional Fitness
14:00 bis 14:45	Black Roll
17:00 bis 17:45	HIIT

Mittwoch, 25.11.20	Kurs
11:00 bis 11:45	Yoga
14:00 bis 14:45	Wirbelsäulengymnastik
18:00 bis 18:45	Powerzirkel
19:00 bis 19:45	Bodyweight

Donnerstag, 26.11.20	Kurs
13:00 bis 13:45	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45	Blackroll
15:00 bis 15:45	Personal Training
16:00 bis 16:45	Zumba Kids
17:00 bis 17:45	Zumba
18:00 bis 18:45	Functional Fitness
19:00 bis 19:45	HIIT

Freitag, 27.11.20	Kurs
12:00 bis 12:45	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45	Pilates
18:00 bis 19:30	Yoga

Teilnahme unter:

<https://smart.newrow.com/#!/room/kcg-210>