

KURSPLAN Ruhrort

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<u>10:00-11:00 Uhr</u> Wirbelsäulen- Gymnastik				<u>10:00-11:00 Uhr</u> Pilates
				<u>11:00-12:00</u> <u>Pränatal Kurs</u>
			<u>16:00-16:30 Uhr</u> <u>Hit</u>	<u>12:00-13:00</u> <u>Pränatal Kurs</u>
	<u>16:30-17:30 Uhr</u> <u>Drums Alive</u>			<u>16:00-17:00 Uhr</u> Wirbelsäulen- Gymnastik
	<u>17:30-18:30 Uhr</u> Pilates	<u>17:00-18:00 Uhr</u> moderner Linedance		<u>17:00-18:00 Uhr</u> Dehn/ Entspannung
<u>18:30-20:00 Uhr</u> Yoga	<u>19:00-20:00 Uhr</u> Wirbelsäulen- Gymnastik			