



Kursplan ab 22.07.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>9.00 - 9.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (nur für Mitglieder)</p> <p>18.45-19.45 Uhr Body Workout (VHS) (07.09.-28.09.2020)</p> <p>18.45-19.30 Uhr Body Workout (07.12.-28.12.2020)</p> <p>18.45-19.45 Uhr Kantaera (VHS) (02.11.-23.11.2020)</p> <p>19.45-20.45 Uhr ZUMBA (nur mit Anmeldung bei Sandra)</p>	<p>9.15 - 10.15 Uhr Fit in den Morgen</p> <p>Dancing Kids</p>  <p>15.00 - 16.00 Uhr 4-8 Jahre</p> <p>19.30-20.30 Uhr STRONG Nation (nur mit Anmeldung bei Sandra)</p>	<p>10.00-10.45 Uhr Body-Workout</p> <p>10.30-11.30 Uhr Faszientraining (VHS) (02.09.-23.09.2020)</p> <p>10.30-11.15 Uhr Kantaera (04.11.-25.11.2020)</p>  <p>17.45-18.45 Uhr Step</p> <p>18.45 - 19.45 Uhr Indoor Cycling</p>	<p>9.00 - 9.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (nur für Mitglieder)</p>  <p>10.30 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik (nur mit telefonischer Anmeldung im Studio)</p> <p>17.30-18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik (nur mit telefonischer Anmeldung im Studio)</p> <p>BEI BEDARF: 18.30-19.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik (nur mit telefonischer Anmeldung im Studio)</p> <p><u>SONDERKURSE</u> 19.30-20.30 Uhr „ZUMBA“</p>	 <p>18.15-19.15 Uhr Pilates (04.09.-25.09.2020)</p> <p>18.15-19.15 Uhr Pilates (02.10.-30.10.2020)</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Indoor Cycling</p>	<p><u>Derzeitige Öffnungszeiten:</u></p> <p>Montag - Freitag 9.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 21.00 Uhr</p> <p>Sa. + So. 9.00 - 12.00 Uhr</p>