

Kursplan Übersicht Bodywerkstatt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30 - 8:00							
8:00 - 8:30							
8:30 - 9:00	8:30-9:00 Fatburner Workout-	8:30-9:15 Balanceboard <u>Alexandra</u>	8:30- 9:15 Pilates <u>Alexandra</u>		8:30-9:15 BBP <u>Alexandra</u>		
9:00 - 9:30							
9:30 - 10:00		9:30-10:30 HoopIn (nach Absprache) <u>Alexandra</u>	9:30- 10:30 SYNRGY 360 (Nach Absprache)	9:00-9:30 SYNRGY36 0 (Nach Absprache)		9:30-10:15 SYNRGY360	
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00- 12:30							
12:30- 13:00							
13:00- 13:30							
13:30- 14:00							
14:00- 14:30							
14:30 - 15:00		14:30-15:15 Kampfkatzen <u>Alexandra &</u> <u>Co.</u>					
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 - 16:30		15:45-16:30 Kampfkatten <u>Alexandra & Co</u>					
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30		17:00- 17:45 Kinderkampfsport <u>Alexandra & Co</u>					
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30	18:00-18:30 SYNRGY360		18:00- 18:45 BodyFit <u>Vanessa</u>	18:00-19:15 Kickboxen Kampftraining nach Rücksprache mit		18:00-19:00 Kickboxen Anfänger & Fortgeschrittene	
19:00 - 19:30		Raum 2 18:45-19:45 Yoga <u>Stefania</u>	19:00- 19:45 Mobility & Faszien <u>Vanessa</u>	18:00-19:00 Straßen-Selbstverte	18:00-20:00 Taekwondo <u>Martin</u>	19:00-20:00 Kickboxen freies Training	
19:30 - 20:00				19:30-20:15 Balanceboard <u>Alexandra</u>			
20:00 - 20:30	Raum 1 20:00-20:45 Pilates						
20:30 - 21:00	<u>Alexandra</u>						
21:30-22:00							
Änderungen vorbehalten- keine Gewähr		Kurse ab 5		Teilnehmern		garantiert	