

KURSPLAN SPORTSCARD_FERIENPROGRAMM 21.02.2022-10.04.2022



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Rückenfitness 8.00 – 8.30				Stretch, Flex & Release 08.30 – 09.45
PEX 12.45 – 13.00				
	Stabi- und Koordinationstraining 17.00 – 18.00		Embodiment 17.00 – 18.00	
	Zumba 18.00 – 19.00			
Pilates 18.30 – 19.00		Zumba 18.30 – 19.30	Orientalischer Tanz 18.15 – 19.15	
	Ballett 20.30 – 21.30	Full Body Workout 18.30 – 19.30	Yoga 18.30 – 19.00	