

Unser Kursplan - Bitterfeld

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Yoga (Christina) 10:00 – 11:30	Rückenschule (Diana) 09:45 – 10:30		Rückenschule (Susanne) 09:45 – 10:30	Langhantel-training (Diana) 14:00 – 15:00
	Rückenschule (Diana) 10:30 – 11:15		Rückenschule (Susanne) 10:30 – 11:15	Pilates (Diana) 15:00 – 15:45
			Fit – Mix (Susanne) 11:15 – 12:00	Sling (Anfänger) 15:45 – 16:30
			<u>REHA-SPORT</u> 12:15 – 13:00 (Susanne)	Yoga (Christina) 17:00 – 18:30
Sling 16:00 – 16:45	Sling 17:00 – 17:45	Sling 16:00 – 16:45	Rückenschule (Alexandra) 17:30 – 18:15	
	Zumba (Selina) 18:00 – 19:00		Power-Bauch (Alexandra) 18:15 – 18:45	
	Sling 19:15 - 20:00	Step (Selina) 19:00 – 19:45	Langhanteltraining (Kathrin) 19:00 – 20:00	
	Sling 20:00 - 20:45	Bauch – Beine - Po (Selina) 19:45 – 20:30	Sling 20:00 – 20:45	SAMSTAG
			Indoor-Cycling (Dirk) 19:00 – 20:00	<u>Selbstverteidigung</u> (Mirko) 14:00 - 15:30