



Kursprogramm ab dem 01.04.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8.15 - 9.10 Uhr		
		Schwinn-Cycling		
9.00 - 9.55 Uhr		9.15 - 10.15 Uhr	9.15 - 10.00 Uhr	
Schwinn-Cycling		Fit-Mix	Pilates	
10.00 - 10.45 Uhr	12.00 - 13.30 Uhr			10.00 - 10.55 Uhr
Bauch-Beine-Po	Yoga			Schwinn-Cycling
				11.10 - 12.40 Uhr
				Yoga
18.00 - 18.40 Uhr	18.00 - 18.55 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	
Fit Mix	Schwinn-Cycling	Rundum den Rücken	Rücken-Workout	
18.45 - 19.15 Uhr	19.05 - 19.50 Uhr	18.55 - 19.55 Uhr	18.50 - 19.35 Uhr	18.35 - 19.30 Uhr
Hanteltraining	Pilates	Schwinn-Cycling	Power-Workout	Schwinn-Cycling
19.25 - 20.25 Uhr			19.45 - 21.15 Uhr	
Schwinn-Cycling			Yoga	