

„Club-News“

Für Oktober 2022 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag						
Nach-mittag						

Woche: 03.10. - 08.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	Studio Geschlossen	11 Uhr Wirbelsäulengymnastik Matte NUR ZOOM!!!	11 Uhr Hiit Gold		11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold	11 Uhr Bauch 11:30 Uhr Booty
Nach-mittag		18 Uhr Yoga Stabilität 19 Uhr Zumba 20 Uhr Jumping KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Jumping Gold KEIN ZOOM!!!	19 Uhr Pilates	18 Uhr Hiit KEIN ZOOM!!!	

Woche: 10.10. - 15.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold KEIN ZOOM!!!	11 Uhr Wirbelsäulengymnastik Matte NUR ZOOM!!!	11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Pilates NUR ZOOM!!!	11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold	
Nach-mittag	19 Uhr Pound KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Hiit 19 Uhr Zumba 20 Uhr Jumping KEIN ZOOM!!!	18:00 Uhr Yoga Atmung 19 Uhr Bauch 19:30 Uhr Booty	18 Uhr Faszien 19 Uhr Strong KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Step Fatburning KEIN ZOOM!!! 19 Uhr Rückenflow NUR ZOOM!!!	

Woche: 17.10. - 22.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold KEIN ZOOM!!!		11 Uhr Hiit Gold		11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold	
Nach-mittag	18 Uhr Hiit KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Jumping Gold 19 Uhr Zumba KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Bauch 18:30 Uhr Booty 19 Uhr Piloxing KEIN ZOOM!!!	20:15 Uhr Jumping KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Step Bodystyle KEIN ZOOM!!!	

Woche: 24.10. - 29.10.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold KEIN ZOOM!!!	11 Uhr Wirbelsäulengymnastik Matte NUR ZOOM!!!		11 Uhr Pilates NUR ZOOM!!!	11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold	11 Uhr Bauch 11:30 Uhr Booty
Nach-mittag		18 Uhr Flexibar 19 Uhr Zumba KEIN ZOOM!!!	19 Uhr Piloxing KEIN ZOOM!!!	18:00 Uhr Yoga Kraftvoll 20:15 Uhr Jumping KEIN ZOOM!!!	18 Uhr Hiit KEIN ZOOM!!!	

Woche: 31.10

	Montag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold KEIN ZOOM!!!
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong KEIN ZOOM!!!