

## „Club-News“ Für November 2023 – Kursplan im Wochenüberblick

### Woche: 01.11.-05.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag						11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Hiit
Nach-mittag			18 Uhr Yoga 19 Uhr Piloxing	19 Uhr Rücken&Stretch 20 Uhr Jumping	18 Uhr Bauch & Booty		

### Woche: 06.11-12.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	11 Uhr Hiit <b>Gold</b>				11 Uhr Bauch & Booty <b>Gold</b>	
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Jumping <b>Gold</b>	18 Uhr Bauch&Booty 19 Uhr Pound 20 Uhr Jumping	19 Uhr Hiit		

### Woche: 13.11-19.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	11 Uhr Hiit Gold					11 Uhr Jumping <b>Gold</b>
Nach-mittag	18 Uhr Bauch & Booty 19 Uhr Pilates	19 Uhr Zumba	18 Uhr Hiit 19 Uhr Piloxing	19 Uhr Faszien 20 Uhr Jumping	18 Uhr Step Fatburnung		

### Woche: 20.11-26.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	11 Uhr Hiit <b>Gold</b>				11 Hiit	
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Jumping <b>Gold</b>	19 Uhr Bauch und Booty 20 Uhr Jumping	19 Uhr Entspannung		

### Woche: 27.11-30.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Vor-mittag	11 Uhr Zumba <b>Gold</b>	11 Uhr Hiit <b>Gold</b>					
Nach-mittag	18 Uhr Bauch und Booty 19 Uhr Pilates	18 Uhr Yoga 19 Uhr Zumba	18 Hiit 20 Jumping				