

„Club-News“

Für Januar 2023- Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag							Frohes neues Jahr
Nach-mittag							

Woche: 02.01. - 08.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengymnastik Matte NUR ZOOM!!!	11 Uhr Hiit Gold	10 Uhr Rücken meets Pilates NUR ZOOM!!	11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold		11 Uhr Hiit
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Faszien 20 Uhr Jumping	18 Uhr Rückenflow NUR ZOOM!!! 19 Uhr Piloxing			

Woche: 09.01. - 15.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengymnastik Stuhl NUR ZOOM!!!	11 Uhr Hiit Gold		11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold	11 Uhr Hiit	
Nach-mittag	19 Uhr Pound	18 Uhr Yoga Kraftvoll ins neue Jahr ZOOM!!! 19 Uhr Zumba	19 Uhr Jumping Gold 20 Uhr Jumping	18 Uhr Step Fatburning 18 Uhr Rückenflow NUR ZOOM!!!	18 Uhr Bauch 18:30 Uhr Booty		

Woche: 16.01. - 22.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengymnastik Matte NUR ZOOM!!!	11 Uhr Bauch Gold 11:30 Uhr Booty Gold		11 Uhr Hiit Gold	11 Uhr Bauch 11:30 Uhr Booty	
Nach-mittag	18 Uhr Rücken und Stretch 19 Uhr Strong	18 Uhr Yoga Stabilität ZOOM!!! 19 Uhr Zumba	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Jumping Gold	18 Uhr Rücken meets Pilates NUR ZOOM!!! 19 Uhr Piloxing 20 Uhr Jumping	18 Uhr Hiit		

Woche: 23.01.- 29.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	10 Uhr Wirbelsäulengymnastik Stuhl 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 Hiit 19 Uhr Yoga Bauchmuskulatur Zoom!!!	19 Uhr Zumba	19 Uhr Pilates 20 Uhr Jumping	18 Uhr Step Bodystyle 18 Uhr Realx NUR ZOOM!!!			

Woche: 30.01.-31.01

	Montag	Dienstag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	
Nach-mittag	18 Faszien 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba