

„Club-News“ Für November 2024 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.11. - 03.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag							11 Uhr Hiit
Nach-mittag							

Woche: 04.11 – 10.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold				11 Uhr Hiit	
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Flexibar 19 Uhr Piloxing	19 Uhr Pound 20 Uhr Jumping	18 Uhr Yoga 19 Uhr Piloxing		

Woche: 11.11-17.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold					
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Bauch & Booty	17.30 Uhr Yoga 19 Uhr Zumba	18 Uhr Hiit	19 Uhr Rücken & Stretch 20 Uhr Jumping	19 Uhr Pound		

Woche: 18.11-24.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold		11 Flexibar Gold			11 Uhr Flexibar
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Jumping Gold 19 Uhr Faszien 20 Uhr Jumping	19 Uhr Fatburning Step			

Woche: 25.11-30.11.

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