

GRUPPENKURSE Winter 2018

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Rückengym mit TRX 08.30-09.20	Bodytoning 09.00 – 09.50 h	Hatha Yoga 09.00 – 09.50 h	Jumping 09.00 – 09.50	Pilates Reha 08.30 – 09.20 h		
Rückengym mit TRX 09.30 – 10.15 h	Therapeutische Yoga (Nacken-Schulter) 10.00-10.50 h	Zumba 10.00 – 10.50 h		Pilates Reha 09:30 – 10.20 h	Zumba 10.00 – 10.50 h	
Fit für den Alltag 10.20 – 11.10 h				Line Dance 10.45 – 12.00 h	Jumping 11.00 – 11.50 h E/F	Sunday Surprise 11.00 – 11.50 h
Pound 12.15 – 13.05 h	BauchKILLER 12.15 – 13.00 h	Pilates 12.15 – 13.05 h	Bodytoning 12.15 – 13.05 h			TRX Body Blast 12.00 – 12.55 h F
Zumba 17.30-18.20 h				Zumba 17.00 – 17.50 h E/F		
BauchKILLER 18.25-18.55 h	Jumping 18.00 – 18.50 h	Line Dance 18.00 – 19.10 h	Zumba 18.00 – 18.50 h	Cardio&Boxing 18.00 – 18.50 h F		
Pilates 19.00 – 19.50 h	BBP/Bodytoning 19.00 – 19.50 h	TRX Body Blast 19.15 – 20.10 h	Pound 19.00 – 19.50 h		Änderungen sind möglich. Fragen Sie nach unter 061 530 1 523 oder via Email an info@balance-fit.eu	