

Gültig ab 10.02.2020

Kursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BOP+Arme 9:00 – 9:50 Uhr mit Miriam				formstarker Rücken 9:00 – 9:50 Uhr mit Markus
	bewegter Körper 10:15 – 11:15 Uhr mit Marian		Hockergymnastik 10:00 – 10:45 Uhr mit Antje	
			Beweglichkeitstraining 11:00 – 11:45 Uhr mit Antje	
				BODY Work-Out 17:15 – 18:15 Uhr mit Miriam/ Robert
BOP+Arme 18:30 – 19:20 Uhr mit Aileen	formstarker Rücken 18:00 – 18:50 Uhr mit Antje	Slow & Flow 17:50 – 18:50 Uhr mit Markus		Work-Out of the month ●
YOGAflow 19:30 – 20:45 Uhr mit Aileen		BODYstyle 19:00 – 20:00 mit Miriam		
functional Group Training ● 19:30 – 20:30 Uhr mit Marian				

● Diese Kurse finden auf der Trainingsfläche in unserer Trainingslounge statt.
Alle anderen Kurse finden in unserem Trainingsraum statt.

*form***stark**

Die Kurse sind in deinem formstark Abo enthalten!