

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30	08:30 bis 09:30 Fit in die Woche Ariadne					
08:45						
09:00						
09:15						
09:30	09:30-10:30 Pilates Ariadne			09:30 bis 10:15 Rumpf intensiv Sophie		
09:45			09:45 bis 10:30 Wirbelsäulengymnastik Ulrike			
10:00						
10:15				10:15 bis 11:00 Faszien & Stretch Sophie		
10:30		10:30 bis 11:30 Line Dance Ariadne	10:30 bis 11:15 Fitnessgymnastik Ulrike		10:30 bis 11:30 5Esslinger Ariadne	
10:45	10:45 bis 11:30 Wirbelsäulengymnastik Ulrike					
11:00						
11:15						12:30 bis 13:30 Zumba Liliana
11:30						
17:00			17:00 bis 17:50 Zumba Inka			
17:15						
17:30		17:30 bis 18:30 Yoga Martina				
17:45						
18:00	18:00 bis 19:00 Indoor-Cycling Birger		18:00 bis 19:00 Indoor-Cycling Christoph			
18:15						
18:30					18:30 bis 19:30 Indoor-Cycling Christoph	
18:45		18:45 bis 19:45 Bauch, Beine, Po Tanja				
19:00						
19:15	19:15 bis 20:15 Langhantel-Power Maik					
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						

Kursplan gültig ab 07.06.2021 ■ = Ausdauer & Kraft, ■ = Kraft & Dehnung ■ = Dehnung & Entspannung ■ = Herz & Kreislauf ■ = Koordination & Ausdauer
Zusätzlich werden unregelmäßig Kurs-Specials im Aushang angekündigt.

