

KURSPLAN

gültig ab 08. Juni 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Yoga 08.15 - 09.05 Uhr (max. 8 TN)					Bodystyle 10.30 - 11.30 Uhr
Jumping Fitness Slow/Stabilisation 08.45 - 09.15 Uhr				Sensitiv Training 09.30 - 10.15 Uhr	Jumping Fitness Slow/Stabilisation 11.00 - 11.45 Uhr	Zumba 11.45 - 12.15 Uhr
Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr	Yoga 09.15 - 10.05 Uhr (max. 8 TN)	The Sixties 09.30 - 10.30 Uhr	Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr	Jumping Fitness Slow/Stabilisation 10.30 - 11.15 Uhr	Bodystyling 12.00 - 13.00 Uhr	Jumping Fitness Slow/Stabilisation 12.30 - 13.15 Uhr
	Jumping Fitness Slow/Stabilisation 17.30 - 18.15 Uhr	Rückenfitness 16.00 - 16.45 Uhr		Bodystyling 16.00 - 16.45 Uhr		
Bodystyling 17.45 - 18.30 Uhr		Step I 17.00 - 17.45 Uhr	Dance Aerobic 17.00 - 17.45 Uhr	Step II 17.00 - 17.45 Uhr		
Bauch/Rücken 18.45 - 19.15 Uhr	Bodystyling 18.30 - 19.15 Uhr	Jumping Fitness Slow/Stabilisation 18.00 - 18.45 Uhr	Bauch/Beine/Po 18.00 - 19.00 Uhr	Jumping Fitness Slow/Stabilisation 18.00 - 18.45 Uhr		
	Stretch & Relax 19.30 - 20.15 Uhr		Stretch & Relax 19.15 - 20.00 Uhr			
Jumping Fitness Slow/Stabilisation 19.30 - 20.15 Uhr		Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr				

Wichtige Informationen:

- 1: Anmeldung zu den Kursen am Vortag (Max. 27 Teilnehmer und 8 zum Yoga) nur telefonisch unter 02451-9534014
2. Eigenes Equipment mitbringen (Matte/grosses Handtuch/gefüllte Trinkflasche)
- Wir dürfen keine Getränke ausgeben!!!**
3. **Kinderbetreuung ist geschlossen!!!**
4. Max. 2 Kurse pro Woche im Studio
5. Achtet auf die COVID-19 Schutzmaßnahmen
6. Motivation und gute Laune mitbringen :-)