

Kursplan

Fitness **Pur**
Sport erleben

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00-10.30 Uhr Core-X-Press Senior		10.00-10:30 Uhr Core-X-Press Senior		10.00-10.45 Uhr Functional Training Senior	11.00-11.30 Uhr Bauch Beine Po	10.00-10.30 Uhr Functional Training
10.30-11.00 Uhr Stretch Pur Senior		10.30-11.00 Uhr Stretch Pur				10.30-11.00 Uhr Core-X-Press
19.00-19.45 Uhr Functional Training	19.00-19.45 Uhr Functional Training	19.00-19.45 Uhr Crosslethics	19.00-19.30 Uhr Bauch Beine Po	17.00-17.30 Uhr Bauch Beine Po		11:15-11.30 Uhr Power Workout
		20.00-20.30 Uhr Core-X-Press				