

Kursplan ab September 2023

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2
					9.00-10.00 Bodyworkout					9.00-10.00 Qi Gong
				10.30-11.45 ° Bauchtanz 50+			10.15-11.15 Senioren 2			10.15-11.45 Yoga
10.15-11.15 Senioren 1		14.00-15.00 Bodyworkout outdoor 60+				14.00-15.30 Tanz für Best Ager ab 60				
		15.00-16.00 Rücken Fit ab 50 J								
				17.00-18.00 BBP			17.00-18.00 Aroha			17.00-18.00 Bodyworkout
		17.30-18.30 BBP	18.00-19.00 Rücken Fit				18.00-19.00 Rücken Fit	18.00-19.15 ° El Amar		
18.30-19.30 Easy Step + Popeye	18.30-19.00 Stretch				18.30-19.45 Bodyworkout	18.15-19.15 Qi Gong -outdoor-				
	19.00-20.00 Zumba		19.00-20.30 Selbst- verteidigung	19.00-20.00 Pilates		19.30-20.45 ° Bauchtanz F		19.15-20.30 Faszien in Bewegung		
				° 20.00-21.30 Tribal Fusion						

° für dieses Angebot brauchst du einen Studiomitgliedschaft