

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:30 UHR WIRBELSÄULEN GYMNASTIK		08:30 UHR FUNCTIONAL ZIRKEL		10:30 UHR GELENK MOBILISATION	10:30 UHR TOTAL BODY WORKOUT	
	17:30 - 18:00 UHR STEP CARDIO					17:00 UHR INDOOR CYCLING
18:00 UHR PILATES • INDOOR CYCLING	18:00 UHR BAUCH, BEINE, PO • SELBST- VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 10.09.2024	18:00 UHR CORE WORKOUT • INDOOR CYCLING	18:00 UHR SCHLINGEN- TRAINING	18:00 UHR FITNESSBOXEN • BODYWEIGHT • INDOOR CYCLING		
18:15 UHR FATBURNER						
19:00 UHR FITNESSBOXEN	19:00 UHR RÜCKENFIT	19:00 UHR POWER YOGA • ZUMBA	19:00 UHR FUNCTIONAL ZIRKEL • INDOOR CYCLING	19:00 UHR YIN YOGA		
21:15 UHR AHS - SQUASH TRAINING			21:15 UHR AHS - SQUASH TRAINING			

NICHT IM
MITGLIEDSBEITRAG
ENTHALTEN