

# KURSPLAN // WOF PUR AC

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18:00 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Bodystyling (45 min) <b>K1</b>	14:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	14:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>
18:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	14:30 Uhr Bodystyling (45 min) <b>K1</b>	15:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>
18:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>	18:45 Uhr Yoga 60 (60 min) <b>K1</b>	18:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) <b>K1</b>	19:00 Uhr Bodystyling (45 min) <b>K1</b>	18:45 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K1</b>		
19:30 Uhr Bodystyling (45 min) <b>K1</b>	19:45 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>	19:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>	19:45 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) <b>K1</b>	19:15 Uhr Yoga (60 min) <b>K1</b>		
20:15 Uhr Yoga 60 (60 min) <b>K1</b>		20:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>				



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Fitness Floor



Kinderbetreuung

**K1** Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche