

KURSPLAN // WOF PUR MOERS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr BBP (60 min) K1	17:30 Uhr Jumping (60 min) K1	10:00 Uhr Yoga (60 min) K1	17:30 Uhr BodyShape (60 min) K1	10:00 Uhr Zumba (60 min) K1	10:30 Uhr Zumba Gold (60 min) K1	11:00 Uhr Zumba (60 min) K1
17:00 Uhr BodyForming (30 min) K1	18:30 Uhr Yoga (60 min) K1	17:00 Uhr BodyForming (30 min) K1	18:30 Uhr Zumba (60 min) K1	18:00 Uhr FitBoxen XXL (90 min) K2		
17:30 Uhr Zumba (60 min) K1	18:30 Uhr FitBoxen (60 min) K1	17:30 Uhr Zumba (60 min) K1		19:30 Uhr Jumping (60 min) K1		
18:30 Uhr Pilates (60 min) K1	19:30 Uhr BodyShape (60 min) K1	18:30 Uhr BBP (60 min) K1				
19:30 Uhr Step Aerobic (60 min) K1		19:30 Uhr Body Conditioning (60 min) K1				



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Kinderbetreuung

K1 Kursraum 1 **K2** Kursraum 2