

ONLINE-KURSPLAN AB DEM 09. NOVEMBER



GIESSEN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
							11:00 Uhr Yoga 60 Min
Nachmittag/ Abend						15:00 Uhr Core Workout 50 Min	
						16:00 Uhr Strong Nation 60 Min	
					17:00 Uhr Bodyshape 50 Min		
	18:00 Uhr Bodyshape 50 Min	18:00 Uhr Wechselnder Kurs 60 Min	18:00 Uhr Zumba® 50 Min	18:00 Uhr Langhantel Workout 60 Min	18:00 Uhr Step 60 Min.		
	19:00 Uhr Zumba® 60 Min	19:15 Uhr Spinning® 60 Min	19:00 Uhr Tabata 60 Min	19:15 Spinning® 60 Min			

