

Kursplan Gruppenfitness
22.08. - 28.08.2022

Montag, 22.08.	Dienstag, 23.08.	Mittwoch, 24.08.	Donnerstag, 25.08.	Freitag, 26.08.	Samstag, 27.08.	Sonntag, 28.08.
18:00 - 19:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP Kraftausdauertraining Janett	17:30 - 18:15 Uhr Bodyworkout Bauch - Beine - Po Martina	18:50 - 19:20 Uhr LES MILLS CORE Core / Tiefenmuskulatur Barbara		17:30 - 18:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP Kraftausdauertraining Janett		
19:15 - 20:15 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT Kraftausdauertraining Stefan	19:15 - 20:15 Uhr LES MILLS BODYPUMP Kraftausdauertraining Janett	19:25 - 20:25 Uhr LES MILLS BODYBALANCE Body & Mind Barbara		18:40 - 19:10 Uhr LES MILLS CORE Core / Tiefenmuskulatur Barbara		
20:30 - 21:00 Uhr LES MILLS GRIT CARDIO 70-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING Hochintensives Intervall-Training Stefan				19:15 - 20:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE Body & Mind Barbara		

Hast Du Dein Programm gefunden? Dann überzeuge Dich selbst: Jetzt einen Termin für ein kostenloses Probetraining vereinbaren! Telefon: 06620-1790 **TIP**