

Shape

FITNESS

FUNKTIONELL TRAINIEREN & WOHLFÜHLEN

Sommer-Kursplan ab MAI

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9.30 - 10.30 Pilates			
			10.30 - 11.00 Stretch & Relax	10.15 - 11.45 Funktionelles Faszientraining		
		17.30 - 18.30 Spinning				
18.30 - 19.30 Latino	18:00 - 19:30 NINJA-Training Schnupperkurs		18.30 - 19:50 Funktionelles Faszientraining			
18.30 - 19.30 Energy-Balance		18.30 - 19.30 Latino	18.30 - 19.30 JUMP (Trampolin)			
19.30 - 20.30 Iron Fit	19.40 - 20.40 Spinning	19.30 - 20.30 Iron Fit	19.40 - 21.00 CrossFunc & TRX			
19.40 - 21.00 NINJA-Training Parcour		19.40 - 20.40 BOXing-Master 			Mindestteilnehmer- zahl bei allen Kursen: 4 Personen	NEUE Kurse