

ESSENSIO KURSPLAN AB 02. MAI 2017

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
VORMITTAGS / MITTAGS	<p>9:00 - 10:00 Body Workout Raum I</p> <p>10:00 - 11:00 Workout 50 plus Raum I</p>	<p>10:00 - 11:00 Core Training Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 Funktionstraining* Empore</p>	<p>10:00 - 11:00 Rücken Fit Raum I</p> <p>10:00 - 11:00 Funktionstraining* Empore</p> <p>11:00 - 12:00 Yoga für den Rücken Raum I</p>	<p>9:00 - 10:00 Body Workout Raum I</p> <p>10:00 - 11:30 Yoga und Faszien Raum I / 90 Minuten</p>	<p>Neue Zeit 9:00 - 10:00 QiGong Raum I</p> <p>Neuer Kurs 11:00 - 12:00 Pilates Raum I</p>		<p>11:00 - 12:00 Body Pump Raum I</p> <p>12:15 - 13:45 Yoga Raum I / 90 Minuten</p> <p>12:30 - 13:30 Funktionstraining* Empore</p>	<p>10:00 - 11:00 Rückenfit Raum I</p> <p>Neue Zeit 10:00 - 11:00 Cycling* Raum II</p> <p>11:00 - 12:00 Body Workout Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 Tae Bo Raum II</p> <p>12:00 - 13:00 Pilates Raum I</p> <p>13:30 - 14:30 Uhr Funktionstraining* Empore</p>	VORMITTAGS / MITTAGS
NACHMITTAGS / ABENDS	<p>17:00 - 18:00 Body Workout Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 Rücken Fit Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 Body Pump Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 Yoga meets Pilates Raum II</p> <p>20:00 - 21:00 Cycling* Raum II</p>	<p>17:30 - 18:00 Bauch Express Halle</p> <p>18:00 - 19:00 STRONG by Zumba Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 Langhantel Training Raum I</p> <p>Neue Zeit 19:00 - 20:00 Cycling* Raum II</p> <p>20:00 - 21:00 Pilates und Faszien Raum I</p> <p>20:00 - 21:00 Funktionstraining* Empore</p>	<p>17:00 - 18:00 Bauch, Beine, Po Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 Body Styling Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger* Raum II</p> <p>19:00 - 20:00 Latin Zumba Raum I</p> <p>19:00 - 20:30 Yoga Raum II / 90 Minuten</p>	<p>17:30 - 18:30 Workout 50 plus* Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger* Raum II</p> <p>18:30 - 19:30 Body Pump Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 Zumba Fitness Raum II</p> <p>19:30 - 20:30 Power Yoga Raum I</p>	<p>17:30 - 18:30 Body Styling Raum I</p> <p>18:30 - 20:00 Pilates und Faszien Raum I / 90 Minuten</p>	<p>FEIERTAGS-SPECIALS IM MAI UND JUNI</p> <p>Montag, 1. Mai Donnerstag, 25. Mai Montag, 5. Juni Donnerstag, 15. Juni</p> <p>Themen der Specials siehe Rezeption oder Homepage</p>		NACHMITTAGS / ABENDS	

*Mit Anmeldung

Eingetragene Wort-/Bildmarken

