

Kursplan ab 08. April 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Muskeln statt Fett mit Renate 09:30 - 10:15 Uhr		Rückenfit mit Gabi Z. 09:30 - 10:15 Uhr		Fit für den Alltag mit Nicole 09:30 - 10:15 Uhr		
Pilates mit Renate 10:15 - 11:00 Uhr	Fit für den Alltag mit Nicole 10:30 - 11:00 Uhr	Yoga mit Gabi Z. 10:15 - 11:15 Uhr		Flexibilitätstraining mit Nicole 10:15 - 11:00 Uhr		Pilates mit Caroline 10:30 - 11:30 Uhr
	Flexibilitätstraining mit Nicole 11:00 - 11:45 Uhr					
Fit für den Alltag mit Caroline 14:00 - 14:45 Uhr						
Muskeln statt Fett mit Nicole 18:00 - 18:45 Uhr		Bodypump mit Manu 18:30 - 19:30 Uhr				
Flexibilitätstraining mit Nicole 18:45 - 19:30 Uhr	Yoga mit Gabi F. 19:00 - 20:00 Uhr	Pilates mit Manu 19:30 - 20:15 Uhr				
Für alle geeignet!	Entspannung	Rücken	Kräftigen / Straffen			

Zeitinsel – Schertlinstr. 23 – 86159 Augsburg – 0821/99977100