

Lektionenplan

gültig ab: 03. März 2020



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum
										9.30-10.25 Zumba®* Pia & Werni	
10.30-11.25 Pilates Yael								10.30-11.25 Pilates Simone		10.35-11.30 Zumba® Pia & Werni	
12.10-13.00 Zumba® Pia		12.10-12.40 STRONG 30™ Pia									
17.30-18.25 Pilates Pia	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Werni	18.00-18.55 Zumba® Mäni			17.30-18.30 Ki-Bujutsu Werni	18.15-18.45 STRONG 30™ Pia & Werni		18.00-18.55 STRONG by Zumba® Pia & Werni			
18.45-19.40 Power Yoga Pia	18.45-19.40 Body- forming Sarah	19.05-20.00 Pilates Mäni		18.45-19.40 Pilates Pia	18.45-19.40 !! Fitboxe Werni	19.05-20.00 Zumba® Pia & Werni					
20.00-20.55 Zumba®* Pia	20.00-21.30 Bujutsu Werni	20.10-21.05 Kurswesen (Schwanger- schaft)	20.10-21.00 !! TRX® Werni	20.00-20.55 Zumba®* Pia	20.00-21.30 Bujutsu Werni	20.10-21.05 Pilates Yael					

- Sport Kampfsport
- Sport Bewegung / Koordination / Kräftigung
- Balance Kräftigung / Stabilität / Entspannung
- Kurswesen** **Bewegte Schwangerschaft** (Kurs auf Anfrage; werden ab 3 Anmeldungen durchgeführt)

Bewegung = Herzkreislauf- und Ausdauertrainings

Lektionen werden ab 4 Personen durchgeführt

!! mit Einschreibeliste

* ohne Sprünge (ehemals Zumba Gold®)