

Lektionenplan

gültig ab: **01. November 2018**

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				09.30-10.25 Kurswesen (Rückbildung)		9.30-10.25 Zumba Gold® Pia & Werni	
10.35-11.30 Pilates Yael								10.35-11.30 Pilates Simone		10.35-11.30 Zumba® Pia & Werni	
12.10-13.00 Zumba® Pia		12.10-12.40 Power Body Pia									
17.30-18.25 Pilates Pia	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Werni	18.00-18.55 Zumba® Mäni	18.00-18.55 Body- forming Pia	18.00-18.30 Power Body Pia	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Werni	18.00-18.55 Cardio Toning Miriam		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	19.05-20.00 !! Fitboxe Werni	18.45-19.40 Pilates Pia	18.45-19.40 !! Fitboxe Werni	19.05-20.00 Zumba® Pia & Werni			19.05-20.00 !! TRX® Team (Nov-Mai)		
20.00-20.55 Zumba Gold® 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 Gold® Pia	20.00-21.30 Bujutsu Werni		20.10-21.05 Pilates Pia				

- Sport Kampfsport
 - Sport Bewegung / Koordination / Kräftigung
 - Balance Kräftigung / Stabilität / Entspannung
 - Kurswesen** **Bewegte Schwangerschaft / Bewegte Rückbildung** (Kurse auf Anfrage; werden ab 3 Anmeldungen durchgeführt)
- Bewegung = Herzkreislauf- und Ausdauertrainings
Lektionen werden ab 4 Personen durchgeführt
- !! mit Einschreibliste**