

DEIN STUDIO IN BRANDENBURG

KURSPLAN



MONTAG

9:00 Uhr – 10:00 UHR	Ganzkörpertraining
10:00 Uhr – 11:00 UHR	Ganzkörper-Zirkel
10:00 Uhr – 11:00 UHR	Yoga
17:00 Uhr – 18:00 UHR	Bodytotal
18:00 Uhr – 19:00 UHR	Rückenfit
19:00 Uhr – 20:00 UHR	Cycling

DIENSTAG

9:00 Uhr – 10:00 UHR	Yoga
10:00 Uhr – 11:00 UHR	Pezziball Training
17:00 Uhr – 18:00 UHR	Kick & Punch
18:00 Uhr – 19:00 UHR	Bauch Workout
19:00 Uhr – 20:00 UHR	Functional Training

MITTWOCH

9:00 Uhr – 10:00 UHR	Ganzkörper-Zirkel
9:00 Uhr – 10:00 UHR	Zumba
10:00 Uhr – 11:00 UHR	Rückenfit
11:00 Uhr – 11:30 Uhr	Stretching
17:00 Uhr – 17:30 UHR	Bauch-Spezial
17:30 Uhr – 18:30 UHR	Yoga
18:30 Uhr – 19:30 UHR	BBP Step-Mix
19:30 Uhr – 20:30 UHR	Cycling

DONNERSTAG

10:00 Uhr – 11:00 UHR	Ganzkörper-Training
11:00 Uhr – 12:00 UHR	Stretching
17:00 Uhr – 18:00 UHR	Functional Training
18:00 Uhr – 19:00 UHR	Langhantel
19:00 Uhr – 20:00 UHR	Zumba
20:00 Uhr – 21:00 UHR	Bailaro X-Treme

FREITAG

9:00 Uhr – 10:00 UHR	Ganzkörper-Zirkel
10:00 Uhr – 11:00 UHR	Rückenfit
11:00 Uhr – 11:30 Uhr	Stretching
16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Dantao
17:30 Uhr – 18:00 UHR	Faszientraining
18:00 Uhr – 19:00 UHR	Zumba
19:00 Uhr – 20:00 UHR	Zumba Step

SAMSTAG

SONNTAG

11:00 Uhr – 12:00 UHR	Funktional Training