

Kursplan Weyhe

Gruppentraining 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Easy Aerobic 10:15 - 11:00		Easy Aerobic 10:15 - 11:00	Indoor Cycling 10:15 - 11:15	Rücken Aktiv 10:15 - 11:00	Special 11:00 Siehe Aushang!
	Indoor Cycling 17:00 - 17:45				
Step 18:00 - 18:45		Bodywork & Flexi-Bar 18:45 - 19:30	Aerobic 18:00 - 18:45	Bodywork 18:00 - 19:00	
BBP & Flexi-Bar 19:00 - 19:45		Hatha Yoga* 18:45 - 20:00	STRONG by zumba 19:00 - 19:45		
Indoor Cycling 19:45 - 20:45	Zumba fitness 19:45 - 20:30				
		Hatha Yoga* 20:00 - 21:15			



* Yoga kann als 10er Karte oder gegen geringe Zuzahlung zur Mitgliedschaft gebucht werden.