



# DEIN GROUP FITNESS



# KURSPLAN

ERSTE HÄLFTE

ZWEITE HÄLFTE

|               | MO   | DI   | MI   | DO  | FR   | SA   | SO  |
|---------------|--|--|--|---|--|--|---|
| ERSTE HÄLFTE  | <b>LES MILLS TONE</b><br>09.00 – 10.00<br><br><b>BodyBALANCE</b><br>10.00 – 11.00  | <b>Bodyshape</b><br>09.00 – 10.00<br><br><b>Rehasport</b><br>10.00 – 10.45   | <b>BodyPUMP</b><br>09.00 – 10.00   | <b>Jumping</b><br>09.00 – 10.00<br><br><b>Rehasport</b><br>10.00 – 10.45  | <b>Bodyshape</b><br>09.00 – 10.00  | <b>Zumba</b><br>11.00 – 12.00<br><br><b>Functional Tower</b><br>11.00 – 11.45<br><br><b>Jumping</b><br>12.00 – 13.00 | <b>BodyPUMP</b><br>09.45 – 10.45<br><br><b>Jumping</b><br>11.00 – 12.00<br><br><b>Yoga</b><br>12.00 – 13.00 |
| ZWEITE HÄLFTE | <b>ZUMBA</b><br>17.30 – 18.30<br><br><b>Energy+</b><br>18.00 – 18.35<br><br><b>BodyATTACK</b><br>18.30 – 19.30<br><br><b>BodyPUMP</b><br>19.30 – 20.30 | <b>Bodyshape</b><br>17.30 – 18.30<br><br><b>Pilates</b><br>18.30 – 19.30<br><br><b>Energy+</b><br>19.00 – 19.35<br><br><b>Jumping</b><br>19.30 – 20.30 | <b>BodyBALANCE</b><br>17.30 – 18.30<br><br><b>Bodyshape</b><br>18.30 – 19.30<br><br><b>GRIT</b><br>18.30 – 19.00<br><br><b>Functional Tower</b><br>19.00 – 19.45<br><br><b>Step Aerobic</b><br>19.30 – 20.30 | <b>BodyATTACK</b><br>17.30 – 18.30<br><br><b>BodyPUMP</b><br>18.30 – 19.30<br><br><b>GRIT</b><br>18.15 – 18.45<br><br><b>Functional Tower</b><br>19.00 – 19.45<br><br><b>BodyBALANCE</b><br>19.30 – 20.30 | <b>Functional Tower</b><br>17.00 – 17.45<br><br><b>Yoga</b><br>18.00 – 19.00 |  |   |



DEIN HERBST-KURSPROGRAMM AB OKTOBER 2019. MIT 6 LES MILLS-FORMATEN DAS VIELSEITIGSTE ANGEBOT IM MÜNSTERLAND! **JETZT UNVERBINDLICH TESTEN!**