



# Stundenplan

	9:00	10:00	11:00	16:30	17:30	18:30	19:30
<b>MO</b>	Wirbelsäule Gym mit Ball	Bauch Bein Po		Bauch Bein Po	MaXX Workout	Creative Step	Perfect Body
<b>DI</b>	Beginn: 8:00h Gratis 5 Tibeter Hannelore alle 14 Tage	Mix for All	Beginn: 09:30 h		Easy Step	Perfect Body	Fun Moves
<b>MI</b>	Wirbelsäule Gym mit Ball	MaXX Workout		Pilates	Mix for All	Fun Step	Bauch Bein Po
<b>DO</b>	Pilates	Power Bodywork			Beginn: 18:10h	Perfect Body XL	Creative Moves
<b>FR</b>		Bauch Bein Po		Dance Step	Mix for All	Line Dance XL mit Fritz	
<b>SA</b>		Fun Moves	Bauch Bein Po Spezial				
<b>SO</b>		Power Gym	Pilates	Creative Moves	Perfect Body		

## Welche Stunde ist die Richtige für mich?

- ◇ Pilates, Wirbelsäule (für Alle)
- 😊 Kräftigung, Ausdauer (für Alle)
- ♥ Ausdauer, Choreographie (Mittel)
- ✳ Ausdauer, Choreographie (Fortgeschritten)

Viel Freude und Spass wünscht Ihnen Ihr Trainerteam!

## Für Step Fans

## "Special" Creative Step

## SA 10.04.10 um 17:30

mit Tanja

Feiertagsregelung **Neu :**

An Feiertagen findet immer eine Perfect Body XL (75 min.) statt.

MO bis FR sowie SO: Beginn um 18:10

SA: Beginn um 10:30

Gültig ab 22.02.10