

LEKTIONENPLAN

MONTAG

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
BodyPump® LesMills	18:00 - 19:00	Isa
Indoor-Cycling	18:30 - 19:30	Aless
Latin Dance	19:15 - 20:15	Raquel

DIENSTAG

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
Pilates	08:30 - 09:30	Heidi
Abs & Core	18:30 - 19:00	Tamina
BodyPump Heavy® LesMills	19:10 - 20:00	Isa & Tamina

MITTWOCH

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
Balance	08:30 - 09:30	Heidi
Sommer-Winter-Fit	10:00 - 11:00	Aldona
Shapes® LesMills	18:00 - 19:00	Isa
Circle-Training	19:15 - 20:15	Raphi

DONNERSTAG

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
Intervall-Parcour	09:30 - 10:30	Aldona
BodyPump® LesMills	18:00 - 19:00	Anna
Indoor-Cycling	18:30 - 19:30	Aless
Yoga	19:15 - 20:15	Heidi

FREITAG

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
HIIT-Workout	18:30 - 19:30	Raphi

SAMSTAG

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
Surprise	10:00 - 11:00	Team

SONNTAG

LEKTION	ZEIT	INSTRUKTOR*IN
F.I.P. / Intervall	10:00 - 11:00	Raphi

INFORMATIONEN

Anmeldung via WhatsApp: 079 606 93 99 (Anita)

Durchführung der Lektion: ab 4 Teilnehmer*innen

Dauer der Lektion: ca. 60 Minuten

Öffnungszeiten Büro

Montag und Donnerstag: 09:00 - 11:00 Uhr / 18:00 - 20:00 Uhr

März 26