



Kursplan Asbach ab 12.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
LES MILLS BODYBALANCE 9.30- 10.30 Uhr	Bauch Beine Po 09.30- 10.30 Uhr	Fit im Rücken 09.30- 10.30 Uhr		Bauch Beine Po 09.30- 10.30 Uhr
		Bauch Workout 10.45 - 11.15 Uhr		
Jumping Fitness 18.00- 18.45 Uhr		LES MILLS BODYBALANCE 17.45 - 18.30	Bauch Workout 18.00 - 18.30 Uhr	
Bauch Workout 19.00 - 19.30 Uhr	Step 19.15 - 20.00 Uhr	LES MILLS GRIT 18.45 - 19.15 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 18.45- 19.30 Uhr	
LES MILLS BODYPUMP 19.45 - 20.30 Uhr		 19.30 - 20.15 Uhr		

Zu allen Kursen ist eine Anmeldung bei Eversports notwendig. Bitte eigene Matten zum Kurs mitbringen.