



Kursplan Windhagen ab 12.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
LES MILLS BODYBALANCE 9.30- 10.30 Uhr	Fit im Rücken 09.30- 10.30 Uhr	Jumping Fitness 10.00- 10.45 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 09.30- 10.30 Uhr	Fit im Rücken 09.30- 10.30 Uhr	Jumping Fitness 11.00- 12.00
Funktionelles Training 11.00- 11.30 Uhr		Funktionelles Training 11.00- 11.30 Uhr			Bootcamp 11.00- 12.00
Sixpack Workout 17.30- 18.00 Uhr					
LES MILLS BODYPUMP 18.15- 19.00 Uhr			Sixpack Workout 17.00- 17.30 Uhr		
ZUMBA 19.15- 20.00 Uhr			LES MILLS BODYBALANCE 17. 45- 18.30 Uhr		
Jumping Fitness 20.15- 21.00 Uhr			Pilates 18.45- 19.30 Uhr	Sixpack Workout 17.30- 18.00 Uhr	
Indoor Cycling 18.30- 19.15 Uhr	LES MILLS GRIT 17.45- 18.15 Uhr	Body Workout 17.30- 18.15 Uhr	Indoor Cycling 18.30- 19.15 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 18.15- 19.00 Uhr	
Indoor Cycling 19.30- 20.15 Uhr	Pilates 18.30- 19.30 Uhr	Yoga 18.30- 19.30 Uhr	Indoor Cycling 19.30- 20.15 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 19.15- 20.00 Uhr	

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