

# STUDIO 8 - Kursplan



Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
		09:15-10:00 <i>REHA Sport</i>			
10:00-10:45 Wirbelsäulen- gymnastik		10:15-11:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>			10:15-11:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> / <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>
		11:15-12:00 <i>REHA Sport</i>		15:30-16:30 Kids in Move	*siehe Aushang im Studio oder FB*
		17:15-18:00 <i>REHA Sport</i>		17:00-18:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	
18:30-19:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18:00-19:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18:15-19:00 <b>STUDIO 8</b> High-Intensive	18:00-19:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		
19:30-20:00 „Roll it „ Training mit der Faszienrolle	19:15-20:00 Pilates meets Faszienrolle	19:15-20:00 Wirbelsäulen- gymnastik/ <i>REHA</i>	19:15-20:10 ZUMBA		

Wir weisen darauf hin, dass die Kurse immer erst ab 3 bis max 15 Teilnehmern stattfinden.  
Bitte aus hygienischen Gründen immer ein Handtuch benutzen.