

Kursplan Aktiv X

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
9:15 – 9:45								9:15 - 9:45	
TRX + mit Edyta								Stretching mit Jürgen	
9:50 -10:15								09:45 – 10:00	
Fit in den Tag Edyta								Beckenboden mit Jürgen	
	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		18:00 – 18:30		18:15 – 18:45		
	Yoga mit Nura		Yoga mit Nura		HIT X mit Max		Fit für Alle mit Edyta		
19:15-20:00	19:15 - 20:15		19:15 – 20:15		19:45-20:30		18:50 – 19:20	19:15 - 20:15	
Dance Mix mit Olcay	Yoga mit Nura		Yoga mit Nura		Latin Dance Mix mit Olcay		Lasst euch überraschen	Entspannung mit Nicole (info Theke)	