

Kursplan

10.12.2018 - 16.12.2018

Reef Paloo Fitnessgarden
Grünhainerstr. 14
08340 Schwarzenberg
03774 72234
reefpaloo@web.de



Montag 10.12.2018	Dienstag 11.12.2018	Mittwoch 12.12.2018	Donnerstag 13.12.2018	Freitag 14.12.2018	Samstag 15.12.2018	Sonntag 16.12.2018
16:30 - 17:15 Reha-Sport	09:15 - 10:15 Kundalini Yoga	09:30 - 10:15 Reha-Sport	14:30 - 15:00 fle-xx Zirkel	17:00 - 17:30 Core Royal		
17:15 - 18:00 Reha-Sport	10:00 - 10:45 Reha-Sport	16:00 - 17:00 Zumba for Kids	17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:45 - 18:45 Bauch - Beine - Po		
18:10 - 19:00 Bodyshape	11:00 - 11:45 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Zumba	17:15 - 18:00 Faszien/Mobility	18:50 - 19:30 Dance to Dance		
19:00 - 19:30 Faszien/Mobility	15:30 - 16:00 fle-xx Zirkel	17:00 - 18:25 Kundalini Yoga	18:10 - 19:10 Zumba	19:30 - 20:00 Step		
19:30 - 20:15 Body-YOGA	17:00 - 17:45 Reha-Sport	18:10 - 19:10 Zumba	18:30 - 19:15 Schlingentraining ...			
	18:00 - 19:00 Langhantel Workout	18:30 - 19:15 Pilates	19:15 - 19:45 Core Royal			
	18:15 - 19:00 Schlingentraining ...	19:30 - 20:30 Aktiv und gesund	19:25 - 20:25 Spinning			
	19:10 - 19:40 Faszien Fitness					
	19:15 - 20:15 Spinning					
	19:40 - 20:10 Power Step					
	20:10 - 21:10 Bewegungstraining					

Ausdauer
 Gesundheit

Dance & Fun
 Kraft

Entspannung

Figur

Stand: 15.12.2018