

ELIXUS Kursplan ab 2. Januar 2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum2	Raum 1	Raum2	Raum 1	Raum2	Raum 1	Raum2	Raum 1	Raum2	Raum 1	Raum1
9:00 BBP		8:15 Jump & Pump Pati		9:00 Body Shape		9:00 Rücken		9:00 BBP Andrea	<i>alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.</i>	10:15 Fettkiller	10:00 Spinning
			9:00 Ashtanga YOGA Elke			10:00 * Mama Fitness Shirley					
		10:00 * Mama Fitness Shirley	10:15 Wirbelsäulen- gymnastik Elke	16:00 * Kindertanz Shirley							
				16:45 * Kindertanz Shirley							
17:00 Functional BBP Rene	17:00 * Karate Jugend Karateschule					17:30 * Selbst- Verteidigung Karateschule		17:30 Body Shape Cathleen			
18:00 Langhantel Andrea	18:00 Functional Rücken Rene	18:30 Rücken Anne		18:15 Trampolin- Workout Pati		18:30 Rücken Anne		18:30 BBP Andrea			
19:00 Trampolin- Workout Pati	19:00 Cross BootCamp Rene	19:30 Body Shape Anne		19:15 Jump & Pump Pati		19:30 Spinning Anne		19:30 Pilates/ Faszien Andrea			
20:00 Ashtanga YOGA Elke											*externe Anbieter