

ELIXUS Kursplan ab 16. April 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 Nadine				09:00 Body Pump Laura		09:00 Rücken Nadine		9:00 BBP Andrea		10:15 Morning Mix Freestyle siehe Kursliste	10:00 Spinning Frank
				10:00 Bauch Xpress 30min Laura							
								16:30 Jumping® Conny			
17:00 Functional BBP Rene	17:00 * Karate Jugend Karateschule	17:30 Fit & Move Sarah		17:15 ZUMBA® Toni		17:30 * Selbst-Verteidigung Karateschule	17:30 Body Pump Silvio	17:30 Jumping® Intervall Conny	17:30 Body Shape Cathleen		
18:00 Body Pump Andrea	18:00 Functional Rücken Rene	18:30 Spinning Sarah	18:30 Rücken Anne	18:15 Jumping® Sarah	18:15 Step Sarah	18:30 Rücken Anne	18:30 Cross BootCamp Nadine	18:30 BBP Andrea			
19:00 Cross BootCamp Rene			19:30 Body Shape Anne	19:15 Jump & Pump Sarah	19:15 Yogilates Sarah	19:30 Spinning Anne	19:30 Bauch Xpress 30min Nadine			<i>alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.</i>	
20:00 Ashtanga YOGA Elke											*externe Anbieter