

PROGRAMM 2010

Montag

09.30-10.00
Bauch Special
(E-F)

10.00-11.00
Figurtraining
(E-F)

11.00-12.00
Wirbelsäule

Kinderbetreuung

18.00-19.00
Bodyforming (E-F)

18.30-19.30
Wirbelsäule (E-F)

18.30-19.30
Power Cycling (F)

19.00-20.00
Fatburner (E)

19.30-20.30
Pilates (E-F)

19.30-20.30
Easy Step (E)

19.45-20.45
Soft Cycling (E-M)

20.00-20.30
Bauch Special(E-F)

20.30-21.30
Bodyforming (E-F)

Dienstag

09.00-10.00
Pilates
(E-F)

09.00-10.00
Fitness
(E-F)

10.00-11.00
Rücken Fit
(E-F)

Kinderbetreuung

18.00-19.00
Figurtraining
(E-F)

18.30-19.30
Soft Cycling
(E-M)

19.00-20.00
Step Fun
(E-M)

19.00-20.00
Balance Act
(E-F)

19.45-20.45
Intervall Cycl.
(M-F)

20.00-21.00
Wirbelsäule
(E-F)

21.00-22.00
Bodyforming
(E-F)

Mittwoch

09.00-10.00
Fatburner/
Bauch (E-F)

10.00-11.00
B O P
(E-F)

Kinderbetreuung

18.00 -19.00
Lift It!
(E-F)

18.30-19.30
Body Toning
(E-F)

18.30-19.30
Intervall Cycl.
(M-F)

19.00-20.00
Step
(E-M)

19.30-20.30
Latino Dance
(E-M)

20.00-21.30
Yoga
(E-F)

Donnerstag

09.00-10.00
Wirbelsäule
(E-F)

09.00-10.00
Pilates
(E-F)

10.00-11.00
Cardio Fit &
Bauch (E-F)

11.00-12.00
Figurtraining
(E-F)

Kinderbetreuung

17.30-19.00
Yoga
(E-F)

18.00-19.00
Fatburner
(E)

18.30-19.30
Intervall Cycl.
(E-F)

19.00 -20.00
Bodyforming
(E-F)

19.45-20.45
Soft Cycling
(E-F)

20.00-21.00
Wirbelsäule
(E-F)

Freitag

09.00-10.00
Step Fun
(E-M)

10.00-11.00
Body Toning
(E-F)

10.00-11.30
Yoga
(E-F)

11.00-12.00
Wirbelsäule
(E-F)

Kinderbetreuung

16.30-17.00
Bauch Special
(E-F)

17.00-18.00
Step & BOP
(E-F)

18.00-19.00
Fitness
(E-F)

18.00-19.30
Power Cycling
(F)

Zusatzprogramm
dienstags
Orientalischer Tanz
18.00-19.00 (E)
19.00-20.00 (F)
Marie-Lou

dienstags
Step Tanz (F)
19.00-20.00
Karin

Samstag

13.30-14.30
Bodyforming
(E-F)

14.30-15.30
Step Fun
(E-M)

Sonntag

10.30-11.30
Step Fun
(E-M)

11.30-12.30
Bodyforming
(E-F)

Kinderbetreuung

Hallen

Raum 1

Raum 2

Raum 3

IC Raum

* Kinderbetreuung

E = Einsteiger
M = Mittel
F = Fortgeschrittene

Stand 01.09.2010