

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 9.45 Fatburner	9:30 - 9:45 Balance + Faszien	9.00 - 9.45 Bauch Beine Po	
	13:00 - 13:15 Balance + Faszien	* 10.00 - 10.30 Hula Hoop	10:00 -10:15 Balance + Faszien	10.30 - 11.15 Rücken Fit
	* 18.00 - 18.30 H.I.I.T.	18.00 - 18.15 Balance + Faszien	18.00 - 18.45 Rücken Fit	* 18.00 - 18.45 Tabata
19.00 - 19.45 Bauch intensiv	19:00 -19:45 Langhantel	19.00 - 19.45 Ausdauer	19.00 - 19.15 Balance + Faszien	

* ohne Geräte

Achtung: kurzfristige Änderungen werden im Studio ausgehängt

Malibu FITNESS