

Herbstkursplan ab 18.09.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 9.45 NEU * Fatburner oder <u>Step</u>	10.00 - 10.30 Hula Hoop	9.00 - 9.45 <u>Bauch Beine Po + Pilates Einheiten</u> NEU	
	9:45 - 10:00 Balance + Faszien	10.30 - 10.45 Balance + Faszien	9:45 - 10:00 Balance + Faszien	10.30 - 11.15 Rücken Fit
	* 18.00 - 18.45 Tabata		18.00 - 19.00 <u>Rückenfit + Pilates Einheiten</u> NEU	* 17.00 - 17.30 <u>Bauch Killer</u> NEU
19.00 - 19.45 Bauch intensiv	NEU 19.00 - 19.45 Langhantel oder <u>Body-Power</u>	18.30 - 19.30 Step Beginner	19.00 - 19.15 Beckenboden	

Achtung: kurzfristige Änderungen werden im Studio ausgehängt

* ohne Geräte

Malibu FITNESS