

# KURSPLAN

# SAUNA

<b>MONTAG</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>BEWEGLICHKEIT UND ENTSPANNUNG</b> mit Sandra	18.30 - 19.30 Uhr <b>VHS KURS PILATES</b> mit Ingrid	19.30 - 20.30 Uhr <b>BAUCH UND RÜCKEN</b> SPEZ. STUNDE mit Ingrid	09.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 21.00 Uhr
<b>DIENSTAG</b>		17.25 - 18.25 Uhr 19:35 - 20.35 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> mit Sylvia	18.30 - 19.30 Uhr <b>CROSS FIT</b> mit FFC-Team	16.00 - 21.00 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	09.00 - 10.00 Uhr <b>RÜCKENFIT</b> mit FFC-Team	18.30 - 19.30 Uhr <b>BEWEGLICHKEIT UND ENTSPANNUNG</b> mit Sandra	19.30 - 20.30 Uhr <b>HOT IRON</b> mit Stephan	09.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 21.00 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>			19.00 - 20.00 Uhr <b>STEP AND TONE</b> mit Martina	<b>DAMENSAUNA</b> 16.00 - 21.00 Uhr
<b>FREITAG</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>KANGA TRAINING</b> mit Tanja	18.00 - 19.00 Uhr <b>KICKBOXEN</b> mit Ingrid	19.00 - 20.00 Uhr <b>HOT IRON</b> <b>FORTGESCHRITTENE</b> mit Ingrid	16.00 - 21.00 Uhr
<b>SAMSTAG</b>				10.00 - 17.00 Uhr
<b>SONNTAG</b>	10.30 - 11.30 Uhr <b>CROSS FIT</b> mit FFC-Team			