

Kursplan 2011

Sportina

(Kursplan ist gültig ab 10.10.2011)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:00						
09:00 - 09:30		Rückenfit im Zirkel mit Anja	Body Workout mit Anja 9.00-9.45			
09:30 - 10:00					Basic-Zirkel	
10:00 - 10:30						
10:30 - 11:00				Kraft-Zirkel mit Tina/Anja/Julia	Kraft-Zirkel mit Tina	Rückenfit im Zirkel mit Tina/Anja/Julia
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30						
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00		Steps auf dem Brett mit Tina				
17:00 - 17:30					Rückenfit im Zirkel mit Anja	
17:30 - 18:00			Rückenfit mit Anja			
18:00 - 18:30	Body Workout mit Anja	Rückenfit	Kraft-Zirkel mit Anja	Rückenfit mit Anja		
18:30 - 19:00	Powerzirkel mit Julia		Dehnen im Zirkel mit Anja	Dehnen mit Anja		
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30		Zirkeltraining mit Tina				
20:30 - 21:00						



Studio geschlossen



Reguläre Öffnungszeiten



Zirkel-Kurse



Kurse