

Kursplan

14.01.2019 - 20.01.2019

Gesund & Vital Sondershausen
 Nordhäuser Straße 48
 99706 Sondershausen
 03632 - 715488
 info@gesund-vital-sdh.de



Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
<p>09:15 - 10:00 Gesunder Rücken</p> <p>10:00 - 10:45 Stretching</p> <p>13:00 - 13:45 Gesunder Rücken</p> <p>17:00 - 17:45 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 - 19:00 Body - Pump™</p> <p>19:00 - 20:00 Zumba</p>	<p>17:30 - 18:30 Body Balance</p> <p>18:30 - 19:15 Stretching</p> <p>19:15 - 20:00 Gesunder Rücken</p>	<p>10:15 - 10:45 Schwing dich fit</p> <p>10:45 - 11:30 Yoga - Pilates</p> <p>13:00 - 13:45 Gesunder Rücken</p> <p>17:00 - 17:45 Gesunder Rücken</p> <p>18:15 - 19:15 Spinning</p>	<p>09:15 - 10:00 Aroha</p> <p>10:15 - 11:00 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 - 19:00 Zumba</p> <p>19:00 - 19:45 GRIT Strength</p>	<p>10:00 - 11:00 Body Forming</p> <p>17:45 - 19:00 Body - Pump™</p> <p>19:00 - 20:00 Step & Dance</p>		<p>10:30 - 11:30 Spinning</p>

- Ausdauer
- Entspannung
- Figur
- Fun & Dance
- Gesundheit
- Kraft
- LesMills

Stand: 18.01.2019