Kursprogramm 29.06. - 12.07.2020 Workout - Wasserwelt

WORKOUT WASSERWELT #Fitnessleben

1 im Workout 2 im Workout 3 Ölper See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.45 PILATES (2) SASKIA	09.00 – 09.50 SCHULTER-NACKEN MOBILISATION (1) CLAUDIA	09.00 – 09.50 BBP (3) GABY	08.45 – 10.15 YOGA (3) / JANA	09.00 – 09.50 AEROBIC (3) SANDRA		10.00 – 11.00 CYCLE (2)
09.00 – 09.50 RÜCKEN-FIT (3) STEFFI	10.00 - 11.00 CYCLE (2) STEFFI	09.00 – 10.00 ZUMBA® (1) STEFFI		10.00 – 10.50 PILATES (3) SANDRA		10.30 – 11.45 PILATES (1) CLAUDIA
10.00 – 10.30 STRECHING (3) STEFFI		10.00 – 10.50 RÜCKEN-FIT (3) GABY		10.00 - 11.00 LANGHANTEL (2) STEFFI		11.45 – 12.55 YOGA / STRETCH (1) CLAUDIA
		10.00 – 10.50 LANGHANTEL (1) STEFFI				
17.00 - 17.25 BAUCH-FIT (2) DANI	17.30 - 18.20 CYCLE (2) JÖRG			16.00 - 16.25 BAUCH WORKOUT (1) CLAUDIA		13.00 – 14.00 DANCEHALL-FITNESS (1) DAVE
17.30 - 18.20 STEP-FATBURNER (2) DANI	18.00 - 18.50 BODY-WORKOUT (1) ALEX	17.00 - 17.50 BBP (1) / DANI	17.00 - 17.50 TABATA-BAUCH (2) ALEX	16.30 - 17.45 PILATES (1) CLAUDIA		14.00 - 15.00 BODY-WORKOUT (1) ALEX
17.30 - 18.20 RÜCKEN-FIT (1) ALEX	18.40 - 19.40 HOT IRON I (2) OXANA	18.00 - 18.50 STEP-FATBURNER (1) DANI	17.30 - 18.45 HATHA YOGA (1) ANNA	17.45 - 18.30 STRETCHING (1) CLAUDIA		15.00 - 15.25 BAUCH-FIT (1) ALEX
18.30 – 19.20 ZUMBA® (2) STEFFI	19.00 - 20.30 FLOW-YOGA (1) DANIEL	19.00 - 20.00 DANCEHALL-FITNESS FEMALE (1) / VIKA	18.10 - 19.10 CYCLE (2) GOSIA			
18.30 – 19.40 YOGA (1) JULIANA			19.00 - 20.00 RÜCKEN-FIT (1) ALEXANDRA			
19.30 – 20.30 CYCLE (2) MAREIKE	Alle Kurse im Studio **bitte mit Voranmeldung per E-Mail an Info@workout-wasserwelt.de** (da die Teilnehmerzahl begrenzt ist). Es muss bitte zu jedem Kurs (ob Indoor oder Outdoor) eine eigene Matte und Handtuch mitgebracht werden.					