Kursplan 14. August bis 20. August 2023 Wilmersdorf

Öffnungszeiten:

Erstellt am:
28.03.2024

vormittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Funktionsgymn. 09:00 - 10:00	Pilates 10:45 - 11:45 Kurssaal 3	Yoga 11:15 - 12:45	Pilates 12:00 - 13:00	Medical Move® 09:00 - 10:00	Mixed Workout 10:30 - 12:00	Jumping® 10:00 - 11:00
Vital Mix 10:00 - 11:00	Senso Fitness 11:45 - 12:45 Kurssaal 3		Beweglichkeitstr. 13:00 - 14:00	Yoga 1 10:00 - 11:30		
				Rückenfit 10:00 - 11:00		
				Yoga 2 11:30 - 13:00		
				Pilates 14:00 - 15:00		

nachmittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zumba® 17:00 - 18:00	Mixed Workout 18:00 - 19:00 Kurssaal 2	WSG 17:00 - 18:00	Rückenfit 18:00 - 19:00	Step-Aerobic 17:00 - 18:00		
Zirkeltraining 18:00 - 19:00	WSG 19:00 - 20:00 Kurssaal 3	Salsa Aerobic 18:00 - 19:00	Pilates 19:00 - 20:00	WSG 18:00 - 19:00		
Jumping® 18:00 - 19:00 Kurssaal 2		Functional Training 19:00 - 20:00	Flexi-Bar 19:30 - 20:30			
WSG 18:00 - 19:00 Kurssaal 3		Yoga 19:00 - 20:00				
Core-Training 19:00 - 20:00 Kurssaal 3						

* Diese Kurse sind nicht in der Kursmitgliedschaft enthalten und finden nur auf Anfrage statt.