

# KURSPLAN FITNESS-CENTER SCHEEL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			09:30-10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
10:00-11:00 Uhr Bauch, Beine, Po	10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik				
	15:30-16:30 Uhr Ballett / M	15:30-16:30 Uhr Ballett / M			
-	16:30-17:30 Uhr Ballett / M	16:30-17:30 Uhr Ballett ab 4 Jahren		16:30-17:30 Uhr Latin Dance Aerobic	
	17:30-18:30 Uhr Ballett / F	17:30-18:30 Uhr Ballett / F		18:00-19:00 Uhr Kick-Boxen Einsteiger/Fortgeschrittene	
18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik				18:00-19:00 Uhr Indoor Cycling- Fat-Burner	
			18:30-19:30 Uhr WSG - Faszientraining	19:05-19:25 Uhr Bauch Spezial	
19:00-20:00 Uhr Bauch, Beine, Po	19:00-20:00 Uhr Indoor Cycling- Fat-Burner	18:45-19:45 Uhr Indoor Cycling M	19:30-20:30 Uhr Bauch, Beine, Po		
	20:15-21:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	20:00-21:00 Uhr Pilates			