

KURSPLAN JÄNNER 2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00- 9.30	9.00-9.50 Uhr	Reggaeton	Yoga	Mobility	Hit
9.30-10.00	Body Toning	Reggaeton	Yoga	Mobility	Rückenfit
10.00-10.30	10.00 - 10.50 Uhr	10.00 - 11.00 Uhr	Hit	10-10.40 Uhr Step	10.00 - 11.00 Uhr
10.30-11.00	TAEBO ABBS & GLUTS m. Susi	TAEPOXI POWERZIRKELm. Susi	Rückenfit	10.40-11 Uhr Hit	TAEBO MASTERCLASS m. Susi
11.00-11.30	11-11.55 Uhr	Pilates	11-11.55 Uhr	11.00-11.55 Uhr	11.05 - 12.00 Uhr
11.30-12.00	Hanteltraining	Pilates	Hanteltraining	3-D-Back Rückentraining	SPEEDBALL/BOOMBOXING m. Susi
12.00-12.30	12-13 Uhr	12-12.35 Uhr Step	Core	Pilates	12.00-12.55 Uhr
12.30-13.00	Yoga	12.40-13 Uhr Hit	Mobility	Pilates	3-D-Back Rückentraining
13.00-13.30	13-13.50	13-13.50 Uhr	13.00-13.55 Uhr	LatinDance Anf.	Hip Hop
13.30-14.00	Kickboxaerobic	Body Toning	3-D-Back Rückentraining	Latin Dane Fortgesch.	Hip Hop
14.00-14.30	14-14.55 Uhr	Yoga	14-14.55 Uhr	Hit	Pilates
14.30-15.00	3-D-Back Rückentraining	Yoga	Body Toning	Rückenfit	Pilates
15.00-15.30	Mobility	15-15.55 Uhr	15-15.40 Uhr Step	Yoga	Yoga
15.30-16.00	Mobility	3-D-Back Rückentraining	15.40-16 Uhr Hit	Yoga	Yoga
16.00-16.30	Hip Hop	Mobility	Hit	Core	16.00 - 16.55 Uhr
16.30-17.00	Hip Hop	Mobility	Pilates	Mobility	Hanteltraining
17.00-17.30	17.15 -18.15 Uhr	Core 1	Pilates	17.15 -18.15 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr
17.30-18.00	TAE BO Einsteigerkurs	17.30 - 18.35 Uhr	17.30 - 18.30 Uhr	TAE BO Einsteigerkurs	BOOM BOXING m.Susi
18.00-18.30	mit Susi	TAEBO TECHNIK mit Susi	TAEBO MASTERCLASS m. Susi	mit Susi	18.15-19.15 Uhr
18.30-19.00	18.30 - 19.30 Uhr	18.45-19.45 Uhr	18.45-19.35 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr	TAEPOXIPOWERZIRKEL m. Susi
19.00-19.30	TaeBo Masterclass m. Susi	Hanteltraining	TAEPOXI-POWERZIRKEL m. Susi	M.A.X. mit Susi	19.15-20 Uhr
19.30-20.00	19.35 - 20.20 Uhr		19.45-20.45 Uhr	19.15 - 20.15 Uhr	Step
20.30-21.00	M.A.X. mit Susi		SPEEDBALL/BOOMBOXING m. Susi	TAEBO TECHNIKm. Susi	

O KRAFTAUSDAUER O BODYFORMING O RÜCKEN O TANZ O ENTSPANNUNG O PERSONALISIERTE KURSE MIT TRAINER