

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
8:00-8:45									
8:30-9:15			Bauch Beine Po		Jumping Fitness				
9:00-9:45	Tabata			Step		Jumping Fitness	Jumping Fitness Fit Mix		
9:30-10:15			Jumping Fitness		Tabata				
10:00-10:45	Bauch Beine Po	Tabata		Fit Mix		Bauch Beine Po	Bauch Beine Po Bodyshape		
10:30-11:15			Tabata		4D Pro (60 min)				
11:00-11:45	Fit Mix	Jumping Fitness				Jumping Fitness	4D Pro (60 min) Jumping Fitness		
11:30-12:15									
12:00-12:45								Faszientraining	
12:30-13:15									
13:00-13:45								Step	
13:30-14:15									
14:00-14:45			Step	Bauch Beine Po	Fit Mix				
14:30-15:15									
15:00-15:45		Fit Mix			Bauch Beine Po				
15:30-16:15									
16:00-16:45	Bodyshape	Step	Zumba	Strong by Zumba	Bodyshape	Jumping Fitness	Step Jumping Fitness		
16:30-17:15									
17:00-17:45	Bodyshape	Bauch Beine Po	Strong by Zumba	Bodyshape	4D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Bodyshape Step Jumping Fitness Bauch Beine Po		
17:30-18:15									
18:00-18:45	4 D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Tabata	JF Beginn 18.15 Uhr	Tabata Beginn 18.15 Uhr	Jumping Fitness Tabata		
18:30-19:15									
19:00-19:45	BBP Beginn 19.15 Uhr	Jumping Fitness	Zumba	Jumping Fitness	JF Beginn 19.15 Uhr	BBP Beginn 19.15 Uhr	Jumping Fitness Muskel-und Gefäßtraining 4D Pro (60 min) Bodyshape		
19:30-20:15									
20:00-20:45	Tabata Beginn 20.15 Uhr	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Guten Abend Yoga Beginn 20.15 Uhr	Jumping Fitness	Zumba	Tabata Beginn 20.15 Uhr		



Gültig ab 01.01.2019!!
 Bitte beachten:
 4D Pro Kurs dauert 60 min. und wird mit 10 € berechnet.
 In den Premiumkarten sind diese Kurse beinhaltet.