UNSER KURSPLAN

die fitness LOUNGE by Tamara Schmidt

Regular (Offene Kurse) *Special (Geschlossene Kurse)* *Kurse mit externer Trainerin*

Kurs	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	5.30 Uhr Early Bird			5.30 Uhr Early Bird			
2					8.00 Uhr Full Body	8.00 Uhr Full Body	9.00 Uhr Full Body
3		10.00 Uhr Ernährungs-Workshop				9.00 Uhr Yogilates	9.00 Uhr Refresher Laufkurs
4		11.00 Uhr Full Body			10.00 Uhr Fit & Agil	10.00 Uhr Ernährungs-Workshop	10.00 Uhr Laufkurs Aufb.
5							10.00 Uhr Faszien Training
6				17.00 Uhr Indoor Cycling	17.00 Uhr Zumba My first class		
7		17.00 Uhr Indoor Cycling		18.00 Uhr BBP	17.00 Uhr Challenger 2.0		
8	18.00 Uhr Full Body	17.30 Uhr Challenger 2.0	18.00 Uhr Indoor Cycling	18.00 Uhr Ernährungs-Workshop	18.00 Uhr Full Body		
9	18.45 Uhr The Power of Step	18.30 Uhr MasterClass	18.00 Uhr Basic 2.0				
10	19.00 Uhr XXL Helden	18.30 Uhr Ladies KraftClub					
11		19.45 Uhr Rhythm Night-Ride-Cycling					

GEWÖHN DICH AN ANDERS!

Hier geht es zur Anmeldung für unsere Kurse!