

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Fit in die Woche Uta ☺	09.00-09.50 Funktionelle Gymnastik Suad ☺	08.00-15.00 Kursraum B54 Trainingsfläche	09.00-09.50 Funktionelle Gymnastik Suad ☺	08.00-13.30 Kursraum B54 Trainingsfläche	08.00 - 15.00 Kursraum B54 Trainingsfläche	08.00 - 14.00 Kursraum B54 Trainingsfläche
10.00-11.00 Yin Yoga Uta ☺	10.00 -13.30 Kursraum B54 Trainingsfläche	09.00-09.45 Aqua-Fitness Suad/Sabrina	10.00-10.45 Aqua-Fitness Suad / Sascha ☺	09.00-09.45 Aqua-Fitness Sascha / Sabrina		
11.30-14.00 Kursraum B54 Trainingsfläche	10.00-10.45 Aqua-Fitness Suad / Sascha ☺	10.00-10.45 Aqua-Fitness Suad/Sabrina	10.00 -14.00 Kursraum B54 Trainingsfläche	10.00-10.45 Aqua-Fitness Sascha / Sabrina		
15.00-16.30 Kursraum B54 Trainingsfläche	15.00 -17.00 Kursraum B54 Trainingsfläche	16.45-17.45 ZUMBA® Sabrina ☺	15.00 -16.30 Kursraum B54 Trainingsfläche	15.00 -16.30 Kursraum B54 Trainingsfläche	15.00 -19.00 Kursraum B54 Trainingsfläche	15.00 -19.00 Kursraum B54 Trainingsfläche
18.00-18.45 Aqua-Power Suad/Sabrina ☺	18.00-19.00 Pump it to the Limit Sabrina ☺	18.00-18.45 Aqua-Power Sascha / Sabrina ☺	17.00-17.55 Yin Yoga Uta ☺	17.00-18.15 Athletic Performance Pingpank ☺		
19.00-20.00 Pilates Anne☺	19.15-20.15 Mud Run Pre-Fit Sabrina ☺	18.30 - 20.00 Fußball Sascha ☺	17.00 - 17.45 Outdoor Workout Sascha / Sabrina ☺	18.30 -20.30 Kursraum B54 Trainingsfläche		
19.15-20.00 Core-Performance Suad ☺		18.00-18.55 High-Intensity Intervall Caterina ☺	18.00-18.55 Power Intervall Sabrina ☺			
		19.00-19.30 Funktionelle Gymnastik Caterina ☺	19.00-20.00 SPINNING® Sabrina ☺			
		19.30-20.30 Yoga Stretch Caterina ☺	20.15-21.15 Yin Yoga Uta ☺			

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...



Hinweise:

- **Blau** gekennzeichnete Kurse sind **Aqua-Kurse** im Schwimmbad
- **Grün** gekennzeichnete Kurse sind Outdoor-Kurse
- Zu den **rot** gekennzeichneten Uhrzeiten steht der Kursraum für unsere Mitglieder als Trainingsfläche zur Verfügung
- Die Kurse können auch von Nicht-Mitgliedern gegen eine Kursgebühr i. H. v. 12,00 € bei Verfügbarkeit besucht werden
- Stand: 16.07.2018; Änderungen vorbehalten; tagesaktuelle Kursänderungen vgl. Startseite www.studio-b54.de)