

Kursplan ab 01.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	09.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	09.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	09.00-21.00 Uhr	09.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr
Vormittags				
09.15-10.15 Uhr Body Attacke	09.15-10.15 Uhr Deep Work	09.15-10.15 Uhr Step	09.15-10.15 Uhr Ringe Workout/Walk 09.15-10.15 Uhr Faszien Yoga	09.15-10.15 Uhr Mama Workout (ab 23.10.)
10.30-11.30 Uhr Pilates	10.30-11.30 Uhr Hocker Gymnastik	10.30-11.00Uhr Bauch&Beckenboden	10.30-11.30 Uhr be functional!	10.30-11.30 Uhr Hockergymnastik
Nachmittags und Abends			14.30-15.10 Uhr Ballett 1 15.15-15.55 Uhr Ballett 2 16.00-16.40 Uhr Ballett 3 16.45-17.30 Uhr Ballett 4 17.35-17.50 Uhr Ballett Spitze	16.15-17.15 Uhr Hip-Hop (ab 6 J.) 17.30-18.30 Uhr Breakdance 17.30-18.30 Uhr Gerätezirkel 18.30-19.30 Uhr Lady/FlexiFit/Step 19.30-21.00Uhr Wing Tsun Erwachsene (René ab 20.10.)
16.10-16.50 Uhr tänz.Früherziehung (L) (ab 3 J.) 17.00-18.00 Uhr Wing Tsun Kinder (René ab 20.10.)				
18.00-19.00 Uhr Body Styling	18.15-19.00 Uhr Faszien Yoga	18.00-19.00 Uhr Body Styling	18.00-19.00 Uhr Deep Work	
19.00-20.00 Uhr after work out	19.15-20.00 Uhr Ringe Workout	19.10-20.00 Uhr after work out	19.15-20.00 Uhr Faszien Yoga	

Sauna und Rotlicht

Leider noch geschlossen

Rollen- und Bandmassage

nach Verfügbarkeit

Solarium

nach Terminvergabe

Worshops

werden bekanntgegeben

Personal Training

nach Absprache



Bitte denkt daran, dass nur jeweils 8 Personen im Kursraum sein können. Wir bitten darum, dass Ihr euch für die Kurse anmeldet, damit wir niemanden nach Hause schicken müssen, weil der Kurs zu voll ist. Solltet Ihr keine Zeit haben, seid so lieb und meldet euch rechtzeitig ab, damit eine andere Teilnehmerin nachrücken kann. Anmeldungen nehmen wir gern am Tresen entgegen. DANKE, euer Ladyfit Team

Vertical line on the right side of the page.















































|