



Infos bei Chris Ganster | Mobil: 0176-23 38 52 99 | mail: christine.ganster@icloud.com
Karin Schnatbaum 0 61 58/24 88

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

Halle

09:00 - 10:00 Power Workout Mix	09:00 - 10:00 Cycle Well Floor Work 10:00 - 11:00 Gesund & Fit in den Tag	09:30 - 10:30 Rückenfitness Workout & Toning		09:00 - 10:00 Zumba Gold 10:00 - 11:00 Pilates	
17:00 SZ / 16:00 WZ Walking / Nordic Walking	17:00 - 18:00 Pilates Einsteiger	18:45 - 19:45 Zumba 19:00 - 20:00 Indoor-Cycling Berg & Tal	19:30 - 20:30 COACH BY COLOR® Cycling	16:15 - 17:15 Zumba Gold 20:15 - 21:45 Zumba meets Bokwa	
18:15 - 19:15 Easy Cycling Start ab 5.2.2018	18:15 - 19:15 Soft Cycling	19:30 - 20:30 Move & Relax	20:15 - 21:15 Workout - BBP		
18:30 - 19:30 Full Body Muscle Power	18:15 - 19:15 Power Workout Mix Im Wechsel Iron Pump		18:00 - 19:00 ● Power Moves Best of Monette		
19:30 - 20:30 Rückenfitness Workout & Toning	19:15 - 20:45 Line Dance Fortgeschrittene				
19:30 - 20:30 Indoor-Cycling Polar OwnZone®	20:30 - 22:00 Line Dance Einsteiger 19:15 - 20:15 Full Power Cycling				

Für Mitglieder frei
 10 bzw. 12 Termine

Findet in folgenden Räumlichkeiten statt:

EASYFITNESS
 Riedstadt Goddelau Stockstädter Str. 5

Kursraum 1

19:00 - 20:00 Stability Faszien & Rücken	19:00 - 20:00 Funktionsgymnastik 20:00 - 21:00 Move & Relax	18:00 - 19:30 Yoga 20:00 - 21:00 Pilates Einsteiger	17:30 - 18:30 Pilates 18:45 - 20:15 Yoga
---	--	---	---