

AKTIVPLAN Lady Sporting ab 26.03.2012



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:45 Hantel-BOP (Christina) ♥♥		10:00 - 10:45 Fit-Mix (Angela) ♥♥	* 10:00 - 11:00 Yogilates (Christina) ♥		10:30 - 11:30 Power Fun (Agnes) ♥♥♥	11:00 - 12:00 Body Mix (Dora/Sandra) ♥♥♥
* 10:50 - 11:50 Wirbelsäulengym. (Christina) ♥		10:50 - 11:35 Wirbelsäulengym. (Angela) ♥	11:05 - 11:50 BBP mit Hanteln (Christina) ♥	11:00 - 12:00 Zirkeltraining	11:35 - 12:20 Bauch, Beine, Po (Agnes) ♥♥	12:05 - 12:50 Free Style Sensitive (Dora/Sandra) ♥
18:30 - 19:30 Zirkeltraining						
* 18:30 - 19:30 Nordic Walking (Giani) ♥		17:00 - 18:00 Zirkeltraining		17:30 - 18:15 Power Step (Dora) ♥♥♥	Öffnungszeiten Mo. und Mi. 08:00 - 22:00 Uhr Di., Do. und Fr. 09:00 - 22:00 Uhr Samstag 09:00 - 19:00 Uhr Sonntag 09:00 - 19:00 Uhr	
18:30 - 19:15 Zumba (Iris/Angela) ♥♥	* 18:15 - 19:15 Wirbelsäulengym. (Birgitta) ♥	18:00 - 18:45 Zumba (Iris/Angela) ♥	18:00 - 18:45 Power Fun (Birgitta) ♥♥	18:20 - 19:05 Fit-Mix (Dora) ♥♥♥	Kinderbetreuung: Freitag 17:00 - 19:00 Uhr Samstag 10:30 - 12:30 Uhr	
19:20 - 20:05 BBP mit Hanteln (Angela) ♥	19:20 - 20:05 Bauch, Beine, Po (Birgitta) ♥♥	18:50 - 19:35 Power Step (Angela) ♥♥	* 18:50 - 19:50 Wirbelsäulengym. (Birgitta) ♥	* 19:10 - 20:10 Pilates Body Styling (Sissi) ♥♥	Überraschungs-Workshop Jeden 1. Samstag im Monat 13:00 - 14:30 Uhr	
20:10 - 20:55 Rücken, Becken, Boden (Angela) ♥	* 20:10 - 21:10 Yogilates (Sissi) ♥♥	19:40 - 20:25 Wirbelsäulengym. (Angela) ♥		Ernährungsberatung (siehe Aushang)		