

Kursplan gültig ab Montag, den 22.02.16

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09.15-10.00 Bauch Beine Po	8.45-10.00 Milon Betreuung	09.15-10.00 Rückenfit		09.15-10.00 Faszien Kurs		09.15-10.00 Rücken- und Faszienfit		09.15-10.00 Indoor Cycling	
10.15-10.45 55 Plus			10.00-11.00 Milon Betreuung		10.00-11.00 Milon Betreuung		10.00-11.00 Milon Betreuung		10.00-11.00 Milon Betreuung
17.15-18.00 Indoor Cycling			17.00-18.00 Milon Betreuung		17.00-18.00 Milon Betreuung				17.00-18.00 Milon Betreuung
18.15-19.00 Bauch Beine Po	18.00-19.00 Milon Betreuung			18.00-18.45 Bauch Beine Po		18.00-18.45 55 Plus	18.00-19.00 Milon Betreuung	18.00-18.55 Hot Iron 1	
19.05-20.00 Hot Iron 2		19.00-19.45 Latin Dance		19.00-19.45 Indoor Cycling		19.00-19.45 Zumba			
		20.00-20.45 Muskel-und Faszientraining		20.10-20.50 Rückentraining					

Fitnessorientierte Kurse / Gesundheitsorientierte Kurse / Projektkurse / Betreuungszeiten im milon-Zirkel
 Bitte beachten: Für die Kurse Faszien, Indoor Cycling, Zumba, Latin Dance und Hot Iron am Kurstag bitte
 telefonisch anmelden. (Änderungen vorbehalten)