

Kursplan, gültig ab Freitag, den 03.11.17

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09.15-10.00 Körperform	8.45-10.00 Milon Betreuung	09.15-10.00 Rückenfit		09.00-9.30 Bergfest		09.15-10.00 Rückenfit		09.15-10.00 Indoor Cycling	
10.15-10.45 55 Plus			10.00-11.00 Milon Betreuung		10.00-11.00 Milon Betreuung	10.00-10.45 Qi Gong	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			18.00-18.55 deepWORK		18.00-18.45 55 Plus	18.00-19.00 Milon Betreuung	17.30-18.25 Hot Iron 1	
19.05-20.00 Hot Iron 2		19.00-19.45 Latin Dance		19.15-20.00 Indoor Cycling		19.00-19.45 Zumba		18.45-19.45 deepWORK	
				20.10-20.50 Rückenfit					

Fitnessorientierte Kurse / Gesundheitsorientierte Kurse / Betreuungszeiten im milon-Zirkel

Bitte beachten: Für die Kurse Indoor Cycling, Zumba, Latin Dance, deepWORK und Hot Iron am Kurstag bitte

(Änderungen vorbehalten)

6 Kilo/ 6 Wochen

Startseminar des Kurses
am Montag,
den 28.04.14.
Anmeldung erforderlich.