

GYM KURSPLAN

GÜLTIG
AB 15. JULI

MONTAG

09.30 – 10.15	Mobility
17.45 – 18.30	Functional Training
18.40 – 19.50	Yoga

DONNERSTAG

17.45 – 18.30	Volleyball (Functional Training*)
18.50 – 19.50	Zumba

DIENSTAG

17.45 – 18.30	Volleyball (Athletiktraining*)
18.50 – 19.50	Zumba

FREITAG

10.00 – 10.45	Crossfit
17.00 – 17.45	Pilates
17.00 – 17.45	Mitglieder Zirkeltraining <small>(Durchgeführt von unseren Mitgliedern, ohne Trainer)</small>
17.50 – 18.50	Zumba

MITTWOCH

09.30 – 10.15	Rückenfit
17.45 – 18.30	Mobility

SAMSTAG

13.00 – 14.00	Yoga
---------------	-------------

* bei schlechter Witterung
Stand. 15.07.2024 | An Feiertagen finden keine Kurse statt.

E-GYM
FITNESS APP

