

Kursplan aerobiczone ab September 2020

az
aerobiczone

zone 1 Kreuzlingen | zone 2 Tägerwilten

MONTAG

08.30 – 09.25	Step & Tone ***	Denise
09.00 – 09.55 zone 2	DeepWORK® ***	Beatrice
09.30 – 10.25	Pilates ***	Conni
12.15 – 13.00	Pump	Conni
17.00 – 17.55	FUNSTONE/Bauch, Beine, Po	Alicia
18.00 – 18.55	Bodytoning	Beatrice
19.00 – 19.55	FUNSTONE Cardio	Denise
20.00 – 20.55	Zumba®	Geraldine

DIENSTAG

08.30 – 09.25	Pilates ***	Denise
09.30 – 10.25	M.A.X.® ***	Denise
10.00 – 10.25	Bodytoning ***	Denise
12.15 – 13.00	DeepWORK®	Nina
17.00 – 17.55	Zumba®	Vero
18.00 – 18.55 zone 2	Zumba® & Toning	Alicia
18.00 – 18.55	FUNSTONE/Bauch, Beine, Po	Samantha
19.00 – 19.55	Step	John
20.00 – 20.55	Pilates	Denise

MITTWOCH

08.00 – 08.55 zone 2	DeepWORK® Basic	Beatrice
08.30 – 09.25	Zumba® ***	Geraldine
09.00 – 09.55 zone 2	DeepWORK® ***	Beatrice
09.30 – 10.25	Pump ***	Micha
12.15 – 13.00	Pilates	Yvonne
17.00 – 17.55	Pump	Vero
18.00 – 18.25	M.A.X.®	Daniela
18.30 – 18.55	Bauch, Beine, Po	Daniela
18.30 – 19.25 zone 2	Piloxing	Geraldine
19.00 – 19.55	Antara	Daniela
20.00 – 20.55	Zumba®	Carlos

DONNERSTAG

08.30 – 09.25	FUNSTONE/Bauch, Beine, Po ***	Daniela
09.45 – 10.45	Yoga	Yvonne
18.00 – 18.55 zone 2	DeepWORK®	Teamplan
18.00 – 18.55	Pump	Anne
19.00 – 19.55	Zumba®	Vero

FREITAG

08.30 – 09.25 zone 2	Antara	Daniela
08.30 – 09.25	Pump ***	Simon
09.30 – 10.25 zone 2	FUNSTONE/Bauch, Beine, Po ***	Daniela
09.30 – 10.25	Step & Tone ***	Denise
12.15 – 13.00 zone 2	FUNSTONE/Bauch, Beine, Po	Samantha
17.00 – 17.55	Pump	Micha
18.00 – 18.55	Pilates & Faszien	Franzi
18.00 – 18.55 zone 2	Hip Hop & Dance WORKOUT	John + Alicia

SAM.

09.30 – 10.25 zone 2	DeepWORK®	Teamplan
09.30 – 10.25	Bodytoning/Functionaltraining	Carlos
10.30 – 11.45	Yoga für ALLE	Teamplan

SON.

10.00 – 10.55	FUNSTONE Cardio	Teamplan
11.00 – 11.55	Pump	Teamplan
12.00 – 12.55	M.A.X. / Bauch, Beine, Po (2x im Monat)	Teamplan
12.00 – 12.55	Zumba (2x im Monat)	Teamplan

Je nach Kursart wird für das Desinfizieren und Lüften bis 15 Min. für den Stundenwechsel einberechnet.
*** mit gratis Kinderbetreuung! Ab 4 Teilnehmern findet der Kurs statt! Änderungen+Druckfehler vorbehalten.