

# Kursplan Fit 4 Life

KW 30



## Kursraum 1 Dance & Workout

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						<u>Step</u> geht in Sommerpause Neustart:September
						<u>Bodystyle</u> geht in Sommerpause Neustart:September
			18:30-19:30 <b>Step &amp; Style SSS</b> Marina	16:45 17:45 <b>Step &amp; Style SS</b> Heidi	<u>Ab 4. August</u> 15:00-16:00 <b>T-Bo-Fitness</b>	
18:00 – 19:00 <b>Step SS</b> Anna	18:30 - 19:30 <b>Workout SSS</b> Marina	18:30 – 19:30 <b>Push &amp; Pull SS</b> Daliah	19:30-20:30 <b>BBP SSS</b> Marina	17:45-18:15 <b>BMW S</b> Heidi	<u>Ab 4. August</u> 16:00-17:00 <b>BBP</b>	
19:00 – 20:00 <b>Push &amp; Pull+ SS</b> Anna	19:30 – 20:30 <b>Bodystyling SS</b> Marina	19:30 – 20:30 <b>Step S</b> Daliah	20:30-21:00 <b>Rückenfit S</b> Marina			

## Kursraum 2 Indoor Cycling

19:30 – 20:30 <b>IC S</b> Ralf	19:30 – 20:30 <b>IC SS</b> Mario	19:00 – 20:00 <b>IC SS</b> Ralf	19:30 – 20:30 <b>IC SS</b> Mario			<u>Jeden 1.und &amp; 3.Sonntag im Monat,</u> <u>17:30-19:00</u> <b>Indoor-Cyclespecial</b>
--------------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	--	--

Änderungen im Kursplan vorbehalten!

S einfach  
SS mittel  
SSS fortgeschritten

\* neu  
% Änderung

Viel Spaß und Erfolg! :o)