













# Das Day Night Sports Sommer- Kursprogramm

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Bauchworkout 11.00 - 11.30 Uhr	Zirkeltraining 10.30 - 10.50 Uhr betr.	Rückenkurs* 11.00 - 12.00 Uhr	Bauchworkout 14.00 - 14.30 Uhr
		Cycling* 17.00 - 18.00 Uhr	Cycling* 20.00 - 21.00 Uhr	Cycling* 10.00 - 11.00 Uhr	Cycling* 11.30 - 12.30 Uhr
 16.30 - 17.30 Uhr* Les Mills Technik ab 17:30  18.00 - 19.00 Uhr*	 17.00 - 18.00 Uhr*  18.00 - 19.00 Uhr* Body Forming* 19.00 - 20.00 Uhr Bauchworkout ab 20:00	BBP* 18.00 - 19.00 Uhr  19.00 - 20.00 Uhr*  20.00 - 21.00 Uhr*	Bauchworkout ab 18:00 Rückenkurs* 19.00 - 20.00 Uhr  20.00 - 21.00 Uhr*	Fitboxen* 18.00 - 19.00 Uhr  19.00 - 20.00 Uhr* BBP* 20:00 - 21.00 Uhr	 17.00 - 18.00 Uhr*  18.00 - 19.00 Uhr* Fitboxen* 19.00 - 20.00 Uhr

\* Bei diesen Kursen bitte immer ‚einen Tag‘ vorher in die Kursliste eintragen lassen! Eintragung ab 06.00 Uhr möglich! Maximal 1 Person pro Anmeldung.