



Das Day Night Sports

Kursprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag/	Bodyworkout* 10.30 - 11.30 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 10.30 - 11.30 Uhr*	Bodystyling* 10.30 - 11.30 Uhr betr. Zirkeltraining* 11.00 - 11.30 Uhr	Rückenfit* 10:30 - 11:30 Uhr Bauchworkout ab 11:30	LES MILLS BODYBALANCE 10.30 - 11.30 Uhr*	Slow Step* 10.00 - 11.00 Uhr Power Step* 11.00 - 12.00 Uhr	LES MILLS BODYCOMBAT 11.00 - 12.00 Uhr*
	Bauchworkout ab 17:00 LES MILLS BODYPUMP 17.45 - 18.45 Uhr* LES MILLS BODYBALANCE 19.00 - 20.00 Uhr* BBP* 20.00 - 21.00 Uhr Bauchworkout ab 21 Uhr	Rückenfit* 18.00 - 19.00 Uhr Bauchworkout ab 19 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT 19.30 - 20.30 Uhr* SH'BAM 20.30 - 21.30 Uhr*	Karate/KiBoxen* 15.30 - 16.30 Uhr u8 Karate/KiBoxen* 16.30 - 17.30 Uhr u16 LES MILLS BODYPUMP 18.00 - 19.00 Uhr* Fitboxen* 19.00 - 20.00 Uhr Karate/KiBoxen* 20.00 - 21.00 Uhr ü16	Rückenfit* 17:00 - 18:00 Uhr Bodystyling* 18.00 - 19.00 Uhr SH'BAM 19.00 - 20.00 Uhr* LES MILLS BODYCOMBAT 20.00 - 21.00 Uhr* Bauchworkout ab 21 Uhr	LES MILLS BODYCOMBAT 16.00 - 17.00 Uhr* LES MILLS BODYPUMP 17.00 - 18.00 Uhr* Fitboxen* 18.15 - 19.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE 19.15 - 20.15 Uhr*	BootCamp* 12.00 - 13.00 Uhr	
Kurs- raum 2	Cycling* 18.30 - 19.30 Uhr	Cycling* 19.30 - 20.30 Uhr	Cycling* (Anfänger) 19.15 - 20.00 Uhr	Cycling* 19.00 - 20.00 Uhr		Cycling* 19.00 - 20.00 Uhr	

* Bei diesen Kursen bitte immer am gleichen Tag ab 8 Uhr morgens in die Kursliste eintragen lassen!