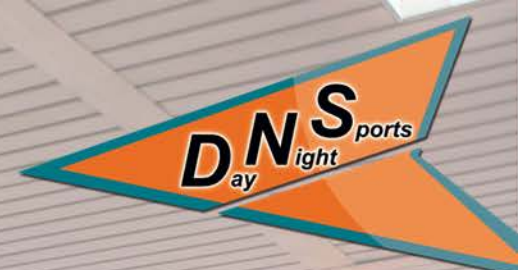


# Kursplan ab 12.08.2020



DNS - Giessen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 - 12:00 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	10:00 - 11:00 Rückengymnastik	10:20 - 10:50 Bauchworkout	10:00 - 11:00 Rückengymnastik	11:00 - 12:00 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>
12:10 - 12:50 Faszientraining	11:10 - 11:55 Bauch Beine Po	11:00 - 11:55 Fatburner Zirkeltraining	11:10 - 11:55 <b>LES MILLS BODY BALANCE</b>	12:10 - 13:10 <b>LES MILLS BODY BALANCE</b>
16:30 - 16:55 Booty Workout	16:00 - 17:00 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	16:00 - 17:00 Power Workout	16:15 - 16:55 Faszientraining	16:00 - 16:55 Tabata Training
17:00 - 17:55 <b>LES MILLS BODY BALANCE</b>	17:10 - 18:05 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b>	17:10 - 18:10 Tabata Training	17:00 - 18:00 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	17:05 - 17:50 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b>
18:00 - 18:55 Bauch Beine Po	18:10 - 18:40 <b>LES MILLS BODY BALANCE</b>	18:20 - 19:05 Indoor Cycling	18:10 - 19:05 Rückengymnastik	18:00 - 19:00 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>
19:00 - 19:50 Step Aerobic	18:45 - 19:30 Bauch Beine Po	19:15 - 20:15 Fatburner Cycling	19:10 - 20:10 <b>ZUMBA</b>	19:10 - 19:40 Bauchworkout
20:00 - 21:00 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	19:35 - 20:30 <b>ZUMBA</b>		20:15 - 21:00 <b>POUND</b> ROCKOUT. WORKOUT.	

Das Wochenendprogramm wird monatlich im Studio und auf den sozialen Medien veröffentlicht.

Einstieg ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich.  
Infos unter:  
0641-9790774

Um das Verlassen und Eintreten in die Kurse ohne zusätzlichen Kontakt zu ermöglichen, sind Pausen nach jedem Kurs vorgesehen. Bitte haltet euch an die Einhaltung des Mindestabstands.