

Kursplan ab 06. Mai bis Oktober 19

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9	Back Fit	M.A.X. Plus	Back Fit	Fayo (Faszienyoga)	Back Fit	
	Spiraldynamik	Latin Dance	Pilates Soft	Cardio Workout	Back Fit Soft	
10	Pilates	Pilates Soft	Fayo (Faszienyoga)	Faszien Care	Cardio Workout	Zumba
	Fayo (Faszienyoga)	Faszien Care	Spiraldynamik	BodyART		
11						
12					Langhantel-Workout (12.10 Uhr)	
13						
14	KAREK Gym. A		KAREK Walking		KAREK Krafraum (13.30-16.00 Uhr)	
	KAREK Gym. B		KAREK Schulung			
15						
16					Herzgruppe (16.30-17.30 Uhr)	
17						
18	Herzgruppe	Aqua Fit (Mettmenstetten)	Aqua Medical (Mettmenstetten)	Fayo (Faszienyoga)	Aqua Fit (Mettmenstetten)	
	Back Fit Soft	BodyART	M.A.X. Plus Lauffreiff Faszien Care	Functional Circle		
19	Sypoba	Aqua Gym (Mettmenstetten)	Aqua Fit (Mettmenstetten)	Back Fit		
	M.A.X. Plus	Indoor Cycling	TRX Workout	Pilates		
		Back Fit	Fayo (Faszienyoga)			
20	Fayo (Faszienyoga)	Aqua Fit (Mettmenstetten)	Zumba			