

KURSPLAN

Oberstdorf – 01.05.19 – 30.09.2019

www.inform-allgaeu.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 – 10:00 Gymnastik	9:00 – 10:00 Circle Trainingsfläche	9:00 – 10:00 Pilates	9:00 – 10:00 Circle Trainingsfläche	9:00 – 10:00 Zumba
	10:00 – 11:00 Raum II Qi Gong	10:00 – 11:00 Stretch & Relax		10:00 – 11:00 Fit in den Tag
9:00 – 10:00 *Spinning				
18:20 – 19:20 Rücken-Physio				17:30 – 18:30 Muay-Thai Fit
19:30 – 19:55 Bauch Spezial	19:15 – 20:15 push & pull			
18:45 – 19:45 Raum II Fit und Vital	18:45 – 20:00 Raum II Yoga	18:30 – 19:30 Raum II Pilates	19:00 – 20:00 Body Cross	
19:15 – 20:15 *Spinning Sommerpause	18:30 – 19:30 *Spinning Sommerpause	19:30 – 20:30 *Spinning Sommerpause		
20:00 – 21:00 bodyART		19:30 – 20:30 Zumba	20:00 – 21:00 bodyART	