

# KURSPLAN

Oberstdorf - 01.05.19 - 30.09.2019

www.inform-allgaeu.de



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