

KURSPLAN
WINTER 2024-25



Uhrzeit	MO	Di	Mi	Do
18.00 - 19.00	Pilates VS TS			
18.30 - 19.30			Bodywork VS TS	
19.00 - 20.00	X-CO Shape HIIT Tabata MS TS	Kettlebell MS TS		Überraschung Workout Mix MS TS
19.30 - 20.00			HIIT Mix VS TS	
20.00 - 20.30		Cardio Dance MS TS		
20.00 - 21.00	Jumping*			
Trainer	Zuzana	Angelina	Evelyne	Überraschung

*Jumping ist nicht in den Mitgliedschaften
enthalten - separate Buchung und Zahlung