

KURSPLAN BODY & SOUL



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:15 - 10:15 PRÄVENTIONS KURS	9:15 - 10:15 GANZKÖRPER KRÄFTIGUNG	9:05 - 10:15 POWER YOGA	9:15 - 10:15 RÜCKEN FITNESS	9:15 - 10:15 PRÄVENTIONS KURS	9:30 - 10:30 PILATES N. ABSPRACHE	
17:30 - 18:30 RÜCKEN FITNESS	18:00 - 19:00 PILATES	17:45 - 19:00 POWER YOGA			10:30 - 11:30 BAUCH BEINE PO	
18:30 - 19:30 FUNCTIONAL TRAINING	19:00 - 20:00 BODYWORKOUT STRETCH	19:00 - 20:00 BODYSTYLE CARDIO	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING		11:30 - 12:30 INDOOR CYCLING / BBP	
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING		20:00 - 21:00 PRÄVENTIONS KURS	19:30 - 20:30 PRÄVENTIONS KURS			

BODY & SOUL - KURZE STR. 2A - 48727 BILLERBECK - 02543/219850