

# NEU ab 07.05.2012 SOMMERPLAN

# Kursplan p:i Shape

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.15 – 10.15 Zirkeltraining im Kursraum Angi	9.15 – 10.00 Herz-Kreislauftraining mit Step Angi	9.15 – 10.00 Bauch - Rücken Angi	9.15 – 10.00 Tanz für den Herzkreislauf Angi	9.15 – 10.00 WS-Stabilisation Manu
10.30 – 11.00 Power Bauch Angi	10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik Angi	10.00 - 11.00 Rückenschule Angi	10.00 – 11.00 Bauch / Rücken Angi	10.00 - 11.00 Yoga für Anfänger Gisela
11.00 - 12.00 Yoga Mittelstufe Gisela				
17.00 - 17.45 Power Mix Steffi	17.30 - 18.00 Bauch Intensiv Manu	17.00 - 18.00 Zumba Verena	17.00 - 18.00 Step Aerobic Conny	17.00 - 18.00 Power Yoga Gisela
18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik Steffi	18.00 - 19.00 Zumba Verena	18.00 - 19.30 ATK Herve	18.00 - 19.00 Pilates Conny	18.00 - 18.30 Bauch Intensiv Chris
19.00 - 20.30 ATK-Sparring Herve	19.00 - 20.00 Bauch / Rücken Manu			