

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

RÜCKGRAT Müllheim
 Am Torhaus 1
 79379 Müllheim
 07631 172640
 info@rueckgrat-muellheim.de



RÜCKGRAT
Fitness - Figur - Rücken

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
09:00 - 10:00 WS mit five	09:00 - 10:00 WS mit five	08:45 - 09:45 WS mit five	09:30 - 10:30 WS mit five	09:30 - 10:30 Body Forming	16:30 - 17:30 Gym-Special	10:15 - 11:15 Gym-Special
17:45 - 18:45 Body Combat	09:00 - 10:00 Pilates	08:45 - 09:45 Body Art	09:30 - 10:30 Pilates	09:30 - 10:15 Indoor Cycling		11:15 - 12:15 Body Forming
18:45 - 19:30 Indoor Cycling	10:00 - 11:00 Body Forming	09:45 - 10:30 Zumba	10:30 - 11:30 Faszien-Pilates	17:30 - 18:30 Body Forming		
19:00 - 20:00 WS mit five	10:00 - 11:00 Pilates	17:45 - 18:45 Zumba	10:30 - 11:45 Yoga	17:30 - 18:15 Indoor Cycling		
20:00 - 20:45 Men at Work	17:00 - 18:00 Stretch & Relax	18:45 - 19:45 Bodyforming	18:00 - 19:00 Pilates Basics	18:30 - 19:30 Body Pump		
	18:00 - 19:00 Body Forming	19:00 - 19:45 Indoor Cycling	18:15 - 19:15 Body Combat	18:30 - 19:30 WS mit five		
	18:00 - 19:00 Pilates	20:00 - 20:45 WS mit five	19:00 - 20:00 Faszien-Pilates			
	19:00 - 20:00 GymSpecial		19:15 - 20:30 Body Pump			
	19:00 - 20:15 Yoga					

■ Herz-Kreislauf &...
 ■ Kraft & Fettverb...
 ■ Körper & Entspan...
 ■ Rücken & Gesundh...

Stand: 20.10.2017

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> 20:00 - 21:15 Body Pump </div>					

■ Herz-Kreislauf &...
 ■ Kraft & Fettverb...
 ■ Körper & Entspan...
 ■ Rücken & Gesundh...

Stand: 20.10.2017