

15.04. – 21.04. 2024

Kurse im La Vita

Montag

08:45 Fatburner Step 45' (Kursraum)
09:45 Bodyshape 30' (hybrid)
10:30 Pilates 60' (hybrid)
16:00 BALLance 45' (hybrid)
17:45 Step 2 60' (Kursraum)
19:00 Bodybalance 50' (hybrid)
20:00 Spinn 60' (Kursraum)

Dienstag

09:00 Easy Step & Shape 45' (Kursraum)
10:00 Bodypump 60' (Kursraum)
17:30 Easy Step 45' (Kursraum)
18:30 Yogalates 85' (Kursraum)
20:05 Functional BALLance 45' (hybrid)

Mittwoch

09:00 Funktionsgymnastik 60' (Kursraum)
10:15 Rückenyooga & Dehnen 75' (Kursraum)
12:15 BALLance 30' (hybrid)
15:50 Rückenyooga & Dehnen 60' (Kursraum)
17:00 Bodyshape 45' (Kursraum)
17:55 Fatburnerstep & Shape 55' (Kursraum)
18:00 Happy Feet 45' (hybrid)
19:00 Bodypump 60' (Kursraum)
20:15 Bodybalance 45' (hybrid)

Donnerstag

09:20 Rückenfit 60' (hybrid)
15:30 Bodypump 60' (Kursraum)
17:00 Spinn 60' (Kursraum)
18:15 PowerShape 60' (hybrid)
19:30 LMDance 45' (Kursraum)

Freitag

09:00 Step 2 45' (Kursraum)
10:00 Bodyshape 45' (hybrid)
11:00 Easy Step 45' (Kursraum)
16:45 Fatburner Step 45' (Kursraum)
18:00 Pilates 60' (Kursraum)
19:15 Rückenyooga 60' (Kursraum)

Samstag

10:15 Bodypump 60' (Kursraum)
11:30 BALLance 45' (hybrid)
12:30 Power Pilates 60' (Kursraum)

Sonntag

10:00 Zumba 45' (Kursraum)
11:00 Yogalates 75' (Kursraum)

Bitte meldet euch weiter zu den Kursen an.