



weihnachts **KURSPLAN**
SPEZIAL



MO	24. 12. 2018	09:00-10:30	„Weihnachts -Yoga-Flow“
DO	27. 12. 2018	09:00-10:00	Pilates
		10:00-10:30	Sixpack: 'Kekserl ade'
		15:00-16:00	HARD ROCK – Pump
		16:00-17:00	Spinning Extrem
		17:00-18:00	Yoga Sport
		18:00-19:30	Aerobic Dance Sweat
FR	28. 12. 2018	09:00-10:00	Smovey Fatburn
		10:00-10:30	Sixpack: 'Kekserl ade'
		15:30-16:00	HIT – Training PUR
		16:00-17:00	Spinning Sprint/Berg
		18:00-19:00	Pump your Body
SA	29. 12. 2018	09:30-10:30	Yoga: Sanfte Beweglichkeit
		15:00-16:00	HARD ROCK – Pump
		16:00-17:00	Yoga Sport

- SO 30. 12. 2018** 09:30-10:30 **Yoga FLOW**
- MO 31. 12. 2018** 09:00-10:00 **“Pump 2018 out”**
10:00-11:00 **“Last Cycling Tour”**

Im neuen Jahr 2019

- Mi 02. 01. 2019** 09:00-10:30 **Yoga: Sanftes Yoga am Vormittag**
15:00-16:00 **HIT – Training PUR**
18:00-19:00 **Pump your Body**
19:00-20:00 **Spinning: Sprint/Berg**
- DO 03. 01. 2019** 09:00-10:00 **Pilates**
10:00-10:30 **Sixpack extrem**
15:00-16:00 **Best of Pump**
16:00-17:00 **Spinning: Mountain run**
17:00-18:00 **Yoga Sport**
18:00-19:30 **Aerobic Dance Sweat**
- FR 04. 01. 2019** 09:00-10:00 **Smovey Fatburn**
10:00-10:30 **Sixpack extrem**
15:30-16:00 **HIT – Training PUR**
16:00-17:30 **Spinning: Endurance 90'**
18:00-19:00 **Pump your Body**
- SA 05. 01. 2019** 09:30-10:30 **Yoga: Sanfte Beweglichkeit**

*„Wenn die Zeit kommt, in der man könnte,
ist die vorüber, in der man kann.“* (Marie v. Ebner-Eschenbach)