

# Let's Dance - Fitnessstundenplan

gültig ab Januar 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00		9:00-10:00 Saal 1 <b>Fit ab 60</b> E.M.F.			9:15-10:15 Saal 1 <b>Bodystyling</b> E.M.F.
10:00-11:00		10:00-11:00 Saal 1 <b>Bodystyling</b> E.M.F.	10:00-11:00 Saal 1 <b>Bodystyling</b> E.M.F.		10:15-11:15 Saal 1 <b>Pilates / Workout</b> E.M.F.
<i>Alle Vormittags - stunden mit Kinderbetreuung nach Absprache!</i>			11:00-12:00 Saal1 <b>Line Dance</b> F.		11:15-12:15 Saal 1 <b>NEU</b> <b>Line Dance</b> E. <b>10x</b>
14:00-19:00	18:00-19:00 Saal 1 <b>Bodystyling</b> E.M.F. Für Bauch und Rücken	17:30- 18:30 <b>NEU</b> Line Dance E.	18:00-19:00 Saal 1 <b>Line Dance</b> E.F.		
	18:15-19:15 Saal 2 <b>NEU</b> <b>Pilates / Workout</b> E.M.F.	18:30-19:15 <b>NEU</b> <b>Step Aerobic</b> Einsteiger <b>10x</b>	18:00-19:00 Saal 2 <b>Bodystyling</b> E.M.F.		
19:00-21:00	19:00-20:00 Saal 1 <b>Zirkel- und Intervalltraining</b> E.M.F.	19:15-20:15 <b>Bodystyling/Faszien</b> E.M.F.	19:00-20:00 Saal 1 <b>Man Power</b> E.M.F.		
		20:15-21:15 <b>Pilates / Workout</b> E.M.F.			