

# KURSPLAN vom Jumpin' Kursstudio ab 04. 11. 2019

Für alle **BLAUEN** Kurse muß sich separat angemeldet werden! 10er Karten über die Krankenkassen/AOK, müssen sich bitte unbedingt anmelden! Termine an der Theke.  
Die **ROTEN** Kurse sind veränderte Kurse/Zeiten für euch. Bitte achtet drauf, euch für die Kurse JUMP'up und CYCLING an der Theke immer vorher eine Karte zu holen!!!

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag		
R 1	R 2	R 3	R 4	R 1	R 2	R 3	R 4	R 1	R 2	R 3	R 4	R 1	R 2	R 3	R 4	R 1	R 2	R 1	R 2	
9.00 Senioren GYM	9.00 Cycling			8.45 YOGA Rücken 	9.00 			9.00 Wirbel- säule	9.00 Cycling		8.30 REHA Senior ZIRKEL		9.00 JUMP'up Workout			9.00 TABATA	9.00 Cycling			
10.00 Fatburn Step /BBP	10.00 Cycling			10.00 Pilates	10.05 JUMP'up POWER 45 min			10.00 BBP Inter- vall				10.00 Wirbel- säule	10.00 Cycling	10.00 ZIRKEL KURS		10.00 Wirbel- säule 45 min	10.00 Cycling	10.00 	10.00 – 11.30  Sonder- kurse 90 min ↓	
11.00 FIT mit BABY								11.30 	<b>FEIERTAG, 20.11.19</b> nur Sonderkurs 10.30 – 12.00										11.00 Fatburn Step /BBP	
								14.00 Wirbel Säule 45 min										<b>Samstag Kurse in Raum 2</b>		
		16.00 Cycling				16.00 Cycling		16.00 Wirbel Säule	16.00 Cycling	16.00 TEEN's Show- Tanz 7-12 J.			16.00 Cycling	16.20 Sport Kids 3-4J. 45 min				<b>09.11. Andrea DANCE+YOGA</b>		
17.00 Wirbel- säule Reha	17.00 Fatburne Step/ BBP	17.30 Pilates		17.00 Wirbel- säule	17.00 JUMP'up Workout	17.00 REHA KIDS		17.00 Body- styling	17.00 Bauch& Rücken Reha	16.45 Pilates		17.00 TABATA BBP	17.00 Cycling	17.10 h Sport Kids 5-6J. 45 min		17.00 TABATA Boot- camp		<b>16.11. Andrea DANCE+YOGA</b>		
18.00 Aerobic/ Bauch Beine Po	18.00 JUMP'up POWER 45min				18.00 		18.00 YOGA	18.00 ZIRKEL KURS	18.00 Wirbel säule	18.00 Fatburne Aerobic /BBP	17.45 Pilates		18.00 	18.00 JUMP'up POWER 45min	18.00 h Wirbel- säule		18.00 Wirbel- säule/ Faszien		<b>23.11. Susan Fatburner Workout+YOGA</b>	
19.00 DANCE	19.00 	19.00 Pilates		19.00 Wirbel- säule	19.00 Cycling	19.00 YOGA 90min		19.00 	19.00 Pilates			19.00 Fatburne Step/BBP		19.00 YOGA fit				<b>30.11. Daniel TABATA+Cycling +Stretching</b>		
	20.00 Cycling	20.00 YOGA Rücken		20.00 TABATA Cycling				20.00 Bauch+ Rücken	20.00 Cycling											