Kursstudio Jumpin

KURSPLAN

ab 01.02.2020

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 darauf, euch für die Kurse JUMP´up und ZIRKELKURS an der Theke immer vorher eine Karte zu holen!!!

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R1	R2
09:00	Senioren Gym	Cycling			8.45 YOGA Rücken	BODYWORK			Wirbel-säule	Cycling				JUMP'up Workout			TABATA	Cycling		
10:00	Fatburner Step/ BBP	Cycling			Pilates	10.05 JUMP'up Power 45min			Bauch Beine Po+				Wirbel-säule	Cycling			Wirbel-säule 45 min	Cycling	BODYWORK	JUMP'up Workout
11:00	Fit mit Baby								11.30 BODYWORK										Fatburner Step/ BBP	YOGA fit
14:00									Wirbel-säule 45 min											
16:00	16.00 Pilates		Cycling			Cycling			Wirbel-säule	Cycling				Cycling						
17:00	Wirbel-säule Reha	Fatburner Step/ BBP	**17.30 Pilates**	**Fuß-Kurs ab Feb.**	Bauch + Rücken				Body-styling		17.00 Pilates		TABATABBP	Cycling			TABATA Boot-camp			
18:00	Aerobic BBP	JUMP'up Power 45min			BBP ZIRKEL				Wirbel-säule	Fatburner Aerobic/ BBP			BODYWORK	JUMP'up Power 45min	Wirbel-säule		**18.15 h** Wirbel-säule/ Faszien		Immer UP TO DATE mit unserer JUMPIN´App JETZT laden: https://jumpin.appyourself.net	
19:00	BODYWORK	Dance	Pilates		Wirbel-säule/ Stretch	Woman fit			Bauck-Rücken Workout				Body-styling		YOGA fit					
20:00		Cycling	YOGA Rücken			TABATA Cycling				Cycling										