Kursstudio Jumpin

KURSPLAN

ab 05.10.2020 - 01.11.2020

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! BLAUE KURSE sind Kurse, in denen ihr eure Bonuspunkte für eine KK-Zuzahlung sammeln könnt- bitte fragt an der Theke- bitte unbedingt anmelden! ROTE KURSE sind Reha-geeignete Kurse

Mitglieder dürfen in allen Kursen teilnehmen! Bitte für alle Kurse per App anmelden! Beachtet unbedingt weiterhin alle Hygieneregeln!

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Physio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Physio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Physio	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Physio	R1	R2	R1	R2
	8.30 h Senioren FIT 45 min	9.15 h JUMP´up Power			8.45 YOGA	9.00 h BODY-WORK			8.30 h Wirbel-säule 45 min	9.00 h BODY-WORK			9.00 h Wirbel-säule 50 min	8.30 h JUMP'up Power	9.00 h BODY-WORK		09.00 h Tabata			
	9.20 h Senioren FIT 45 min	10.15 h BODY-WORK			10.00 h Pilates	10.10 h JUMP'up Power			9.20 h Wirbel-säule 45 min	10.15 h JUMP´up Power			10.15 h Wirbel-säule 45 min	*9.20 h Fatburner Workout	10.15 Cycling		10.00 h Wirbel-säule 45 min		10.00 h BODY-WORK	10.15 h JUMP´up Power
	10.15 h Fatburner Step/ BBP								10.15 h Bauch Beine Po+	11.30 h BODY-WORK				*nur in diesem Kurs mit Kind turnen erlaubt					11.10 h Fatburner Step/ BBP	11.00 h BODY-WORK
		14.00 h Wirbel-säule 45 min															+			10.00 h DANCE!
		15.15 h Tabata	16.00 Cycling		16.00 h KIDS FIT 6-9 Jahre	15.50 h BODY-WORK	16.00 Cycling		16.00 h Wirbel-säule 45 min	16.00 h BODY-WORK			16.10 h Wirbels./ Pilates							
	17.00 h Wirbel-säule 45 min	16.30 h Fatburner Step/ BBP		17.00 h Fuß-Kurs ab Okt.	17.00 h Wirbel-säule 45 min	17.00 h KIDS Reha 7-12 Jahre			16.50 h Pilates	17.10 h JUMP'up Power	16.45 h BODY-WORK		17.00 h Fatburner Step/ BBP	16.50 h BODY-WORK	17.00 h Pilates		17.00 h Functional TABATA			
	18.00 h Aerobic BBP	18.10 h JUMP'up Power	18.00 h BODY-WORK	18.00 h Fuß-Kurs fortgesch.	18.00 h Functional Workout	18.00 Cycling	18.00 h YOGA		17.50 h Wirbel-säule 45 min		18.00 h Pilates AOK		18.05 h Wirbel-säule	18.10 h JUMP'up Power	18.00 h Woman fit		18.15 h Wirbel-säule/ Faszien		ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! NoExcuse-App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
	19.00 h BODY-WORK	19.00 h DANCE	19.05 h Pilates		19.00 h Wirbel-säule	19.00 h BODY-WORK	19.15 h YOGA		18.40 h Bauch Beine Po 45 min	18.30 h Fatburner Step/ BBP			19.05 h YOGA fit	19.10 h Functional Workout	19.00 h Fatburner Step/ BBP					
		20.05 h YOGA			20.05 h TABATA				19.30 h Pilates	19.30 h Body-styling/ Stretch										