Kursstudio Jumpin'

KURSPLAN

ab 04.10.2021 - 31.10.2021

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! Ausser **BLAUE KURSE,** die werden online übertragen, den Link findet ihr in unseren Mails, es ist immer der gleiche.
Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **GRÜNE KURSE** sind geschlossene Kurse meldet euch bitte an der Theke separat an

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R1	R2
8.30 h Senior-FIT Annett			8.30 h Wirbel-säule Annett	8.30 h Wirbel-säule Lenny		8.30 h FIT in 45´		8.30 h Wirbel-säule Dani		*8.30 h Senior Zirkel		8.30 h Wirbel-säule 55´ Silvia		8.55 h REHA Zirkel Annett	8.30 h Wirbel-säule 55´ Silvia				
9.25 h Senior-FIT Annett	9.10 h Body-work	9.00 h REHA Zirkel Lenny	9.25 h Wirbel-säule Annett	9.25 h Pilates 55´ Silvia	9.20 h JUMP´up Annett		9.25 h Pilates 55´ Silvia	9.25 h Wirbel-säule Dani	9.00 h JUMP´up virtuell		9.25 h Wirbel-säule Dani	* 9.35 h TABATADa ni	* 9.35 h BEBO Silvia	*in diese Kurse darf dein Baby mit				10.00 h Body-work	
10.20 h Step /BBP Annett				10.30 h Senior- FIT Lenny		10.15 h FIT in 30´		10.20 h BBP Dani				10.30 h Bauch& Rücken Dani		10.25 h FIT in 30´				11.15 h Step /BBP	
14.10 h Wirbel-säule Lenny			14.10 h Wirbel-säule Silvia					11.30 h Body-work Annett	14.00 h Wirbels./ Yoga Silvia										
		16.30 h Family Yoga Anja		16.00 h Wirbel-säule Annett				16.00 h FIT KIDS 4-6 j.Anja	16.00 h Fatburner BBP Lenny			16.00 h Wirbels./ Pilates Lenny							
16.45 h Wirbel-säule Dani	16.30 h Body-work virtuell	17.00 h FIT in 30´	16.45 h Wirbel-säule Dani	17.00 h Wirbel-säule Annett	17.00 h FIT KIDS 7-12 Paola	16.50 h Body-work virtuell	17.00 h Wirbel-säule Annett	17.00 h Step Aerobic Annett				17.00 h Wirbel-säule Paola	16.50 h Body-work virtuell	17.00 h REHA Zirkel	17.00 h Wirbel-säule Paola				
17.40 h Yoga Anja	17.45 h BBP Dani		17.40 h Yoga Anja	17.55 h Functional Workout 55´ Paola	18.05 h DANCE & More Saskia	18.00 h Cycling virtuell	17.55 h Functional Workout Paola	17.55 h Pilates 55´ Silvia	18.00 h BBP Cordelia	17.55 h FIT in 30´	17.55 h Pilates Silvia	18.00 h Functional Workout 55´Paola	18.05 h JUMP ´up Susan					ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports-App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
18.40 h Functional Fatburner Saskia	18.35 h JUMP´up virtuell			19.05 h Wirbel-säule 55´ Paola	19.15 h Yoga Anke		19.00 h Wirbel-säule 55´ Paola	18.55 h Wirbel-säule Cordelia	19.05 h DANCE Lenny	18.45 h REHA Zirkel		19.05 h Energy FlowYoga Susan	19.05 h Bodystyling Lenny						
19.35 h Body-work Daniel								19.50 h Pilates Cordelia											