








Alexandras Trainingsplatz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	<u>8:00</u> Guten Morgen Fit	<u>08:30</u> Pilates mit Doris	<u>8:00</u> Guten Morgen Fit		<u>8:00</u> Guten Morgen Fit	Die Spinnen- Doch Marathon für Luisa	
	<u>09:15</u> Cycling mit Manni	<u>09:30</u> Mami Plus Baby	<u>09:15</u> Cycling mit Manni			5 € für die erste	<u>9:00</u> Hiit am Strand
						Stunde, jede weitere	
Nachmittag						2 €	
						Plan siehe Flyer	
	<u>17:30</u> KiBo Tabata Stahli 	<u>17:00</u> Bodystyling mit Emese 	<u>17:00</u> Functional Zirkel	<u>16:00</u> Mutter - Kind	 <u>15:30</u> Hulla Hoop	Oder Kalender im	
Abend	<u>18:00</u> Nordic Walking	<u>18:15</u> KiBo Yvonne	<u>18:15</u>  Tabata Fiona	<u>17:00</u> Komm und Tanz	<u>17:00</u>  KiBo - Tabata Stahli	Studio	<u>17:00</u>  Tabata light
	<u>18:30</u> Step	<u>19:30</u>  Cycling Alex	<u>19:15</u> Komm und Tanz	<u>18:15</u> Functional Zirkel	<u>18:15</u> Functional Zirkel	8 – 20 uhr	<u>18:30</u> Cycling Schlagerparty
	<u>19:30</u> Bungee			<u>19:30</u> Langhantel		Ende voraussichtlich 21 Uhr	

Plan für die Woche:

05.07. – 11.07.21