

Kursplan

28.11.2022 - 04.12.2022

pauls53 - Sportsclub
 Paul-Hartmann-Straße 53
 89522 Heidenheim
 07321 95 55 05
 info@pauls53.de



Montag 28.11.2022	Dienstag 29.11.2022	Mittwoch 30.11.2022	Donnerstag 01.12.2022	Freitag 02.12.2022	Samstag 03.12.2022	Sonntag 04.12.2022
09:30 - 10:30 Fit dank Baby MINI	17:00 - 18:00 TRX Alex	17:00 - 18:00 Pilates (Anfänger) Elke	17:00 - 18:00 FunctionalMoves Alex	17:00 - 18:00 Powerzirkel Eddy		10:30 - 11:30 Special wechselnde Trainer
10:30 - 11:30 Pilates (Fortgeschr... Elke	17:30 - 18:00 Bauch Paco	17:30 - 18:30 Spinning für Anfäng... Julia	17:30 - 18:00 Bauch Paco	17:00 - 18:00 Fit dank Baby PRE		10:30 - 11:30 Spinning für Fortge... Julia
17:00 - 18:00 BodytoningMix Michaela	18:05 - 19:05 BodyWorkout Paco	18:05 - 19:05 Bodyart Bernd	18:05 - 19:05 Step Juan	18:05 - 19:05 BBP Eddy		
18:05 - 19:05 Bodyart Bernd	19:10 - 20:10 Pilates (Fortgeschr... Elke	18:30 - 19:30 Spinning für Fortge... Julia	18:05 - 19:05 BodyWorkout Paco	19:10 - 20:10 4D Pro Jochen		
18:05 - 19:05 FitnessPump Juan		19:10 - 20:10 Zumba Jana	19:10 - 20:10 Wirbelsäule Juan			
19:10 - 20:10 Faszien Bernd						
19:10 - 20:10 FitnessDance Juan						

Cardiotraining
 Figur straffen
 Ganzkörpertraini...
 Rücken stärken

Stand: 01.12.2022