

Trainingszeiten Gymnastksaal Sportheim					
	Tag:				
Uhrzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.30			ab 8.45 Gymnastik	Wirbelsäulengymnastik	
09.00-10.00			am Morgen bis 9.45		
09.30-10.00					
10.00-11.00					
11.00-12.00					
12.00-13.00					
13.30-14.00					Contemporary Dance
14.00-15.00					Contemp. Dance13-16 J
15.30-16.30					HIP HOP
16.30-17.30					
16.30-17.00	Yoga		Indoor Boule		
17.00-17.30	Yoga		Indoor Boule	Herzsport	
17.30-18.00			Indoor Boule	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik
18.00-18.30	Step-Aerobic	ab 18.15 Fitness	Pilates	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik
18.30-19.00	Step-Aerobic	Fitness	Pilates	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik
19.00-19.30		Fitness bis 19.15	Dance-Aerobic	Fitness m. Pezzibällen	Wirbelsäulengymnastik
19.30-20.00	ab 19.15 Zumba	Bauch-Beine-Po	Dance-Aerobic	Fitness m. Pezzibällen	Volkstanz
20.00-20.30	bis 20.15 Zumba	Bauch-Beine-Po		Tanzen	Volkstanz
20.30-21.00				Tanzen	Volkstanz
21.00-21.30			T	Tanzen	
21.30-22.00				Tanzen	
18.30-20.00	Tanzen im Saal der Gaststätte				
27.05.2019					

