

KURSSPECIALS

NOVEMBER

ENDENICH

02.11.
mit Irene

10:30 Uhr
Aerobic
11:30 Uhr
Bodystyling

09.11.
mit Sandra

10:30 Uhr
Step
11:30 Uhr
Bodystyling

16.11.
mit Sigi

10:30 Uhr
Stepdance
11:30 Uhr
Bodyworkout

23.11.
mit Basma

10:30 Uhr
Zirkeltraining
11:30 Uhr
Danceworkout

30.11.
mit Tina

10:30 Uhr
Faszien/Kraft
11:30 Uhr
Pilates

SANKT AUGUSTIN

02.11.
mit Chris

10:30 Uhr
Bodystyling
11:30 Uhr
Zumba

09.11.
mit Lisa

10:30 Uhr
Bodyattack
11:30 Uhr
Bodybalance

16.11.
mit Chris

10:30 Uhr
Bodystyling
11:30 Uhr
Zumba

23.11.

10:30 Uhr mit
Sara Hot Iron
11:30 Uhr mit
Monique Zumba

30.11.
mit Monique

10:30 Uhr
Zumba

BORNHEIM

03.11.
mit Irene

11:00 Uhr
Fatburner
12:00 Uhr
Pilates

10.11.
mit Sigi

11:00 Uhr
Step Around
12:00 Uhr
Bodystyling

17.11.
mit Sigi

11:00 Uhr
Stepdance
12:00 Uhr
Bodyworkout

23.11.
mit Tanja

10:30 Uhr
Les Mills Pilates
11:00 Uhr
Les Mills
Bodybalance

BEUEL

03.11.
mit Daniela

10:00 Uhr
Rückenfit
11:00 Uhr
Yoga Stretch

10.11.

10:00 Uhr mit
Nella Fitmix
11:00 Uhr mit
Monika Power Yoga

17.11.
mit Jutta

14:00 Uhr
Rückenfit
15:00 Uhr
Bodystyling

PLITTERSDORF

02.11.
mit Basma

13:00 Uhr
Danceworkout
14:00 Uhr
Stretch & Relax

09.11.
mit Alina

11:00 Uhr
Yoga 90min

16.11.
mit Monika

11:00 Uhr
BodyWorkout

23.11.
mit Vanny

10:00 Uhr
Bodyworkout
11:00 Uhr
Zumba

30.11.
mit Jutta

11:00 Uhr
Rückenfit
12:00 Uhr
Langhantel-
workout