

KURSSPECIALS

JANUAR

ENDENICH

04.01.
mit Irene

10:30 Uhr
Fatburner
11:30 Uhr
Bodystyling

11.01.
mit Sandra

10:30 Uhr
Step
11:30 Uhr
Bodystyling

18.01.
mit Sigi

10:30 Uhr
Stepdance
11:30 Uhr Intervall
Bodyworkout

25.01.
mit Irene

10:30 Uhr
Aerobic
11:30 Uhr
Bodystyling

SANKT AUGUSTIN

04.01.
mit Nadine

10:30 Uhr
HIIT
11:30 Uhr
Bodypump

11.01.
mit Daniela

10:30 Uhr
Rückenfit
11:30 Uhr
Yoga Stretch

18.01.
mit Nadine

10:30 Uhr
HIIT
11:30 Uhr
Bodypump

25.01.
mit Chris

10:30 Uhr
Bodystyling
11:30 Uhr
Zumba

BORNHEIM

05.01.
mit Conny

11:00 Uhr
LesMills Bodypump
12:00 Uhr
HIT Tabata Style

12.01.
mit Conny

11:00 Uhr
LesMills Bodypump
12:00 Uhr
Mixed Intervall

19.01.
mit Sigi

11:00 Uhr
Easy Step
12:00 Uhr Cardio-
Kraft-Intervall

26.01.
mit Sigi

11:00 Uhr
Stepdance
12:00 Uhr
Bodyworkout

BEUEL

05.01.
mit Nella

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Step1

12.01.
mit Jutta

10:00 Uhr
Rückenfit
11:00 Uhr mit
Bodystyling

19.01.

10:00 Uhr mit
Daniela
Rückenfit
11:00 Uhr mit
Cordula
Step1

26.01.
mit Monika

11:00 Uhr
Yoga

PLITTERSDORF

04.01.
mit Anja

11:00 Uhr
Bauch intensiv
11:30 Uhr
Yoga (bitte eine
Decke, warme
Socken und eine
Jacke mitbringen)

05.01.

mit Lyubka

11:00 Uhr 365
dynamic strength
12:00 Uhr
"BodyArt" Yin &
Yang

11.01.

mit Kadriye

11:00 Uhr LesMills
BodyBalance
12:00 Uhr LesMills
Bodyattack

19.01.

mit Lyubka

11:00 Uhr 365
dynamic strength
12:00 Uhr
"BodyArt" Yin &
Yang

25.01.

mit Anja

11:00 Uhr
Bauch intensiv
11:30 Uhr
Yoga (bitte eine
Decke, warme
Socken und eine
Jacke mitbringen)