

Kursplan AVIVA Frauen Fitness (ab 02.10.2020)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08:10 – 09:00 Yoga	08:15 – 09:15 Fit & Beweglich	
10.00 – 11:00 Rückenmobilität	10.00 – 11:00 Rückenmobilität	10:00 – 11:00 Fatburner	10:00 - 11:00 Rückenmobilität	10:00 – 11:00 ZUMBAVIVA
11:30 – 12:30 Yoga	11:15 – 11:45 Bauchexpress	11:30 – 12:30 Rückenmobilität		11:15 – 11:45 Bauchexpress
	12:00 – 13:00 Pilates		12:00 – 13:00 Yoga	
14:00 – 15:00 Fit & Beweglich		14:00 – 15:00 Yoga Einsteiger	14:00 – 15:00 Fit & Beweglich	
16:00 – 16:45 Bodystyling	16:00 – 17:00 Yoga	16:00 – 16:45 Rückenmobilität	16:00 – 17:00 Pilates	
17:00 – 17:45 Rückenmobilität	17:15 – 18:00 Fatburner	17:00 – 17:45 Intervalltraining	17:15 – 18:00 Bodystyling	17:00 – 17:55 Step 2
18:00 – 19:00 ZUMBAVIVA	18:10 – 18:30 Stretching	18:00 – 19:00 aTaeBo	18:10 – 18:30 Stretching	18:05 – 19:00 Rückenmobilität

Aktuelle Studio-Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 08:00 - 21:30 Uhr

Freitag: 08:00 - 21:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 15:00 Uhr