

KURSPLAN

BRAUNSCHWEIG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
14:15					BBP
15:00					FASZIEN TRAINING
16:00				TRX	
16:30			TRX	POWERZIRKEL	
17:00	LATINO STEP 17:30		PILATES	PILATES	TABATHA 17:30
18:00		TABATHA	BBP	CROSSFIT	RÜCKEN & BAUCHFIT 18:30
19:00		LANGHANTEL	SIXPACK		
19:30			MOBILITY		
20:00		STRETCH & RELAX	SIXPACK		



30 MIN



45 MIN