

„Club-News“ Für Januar 2025 – Kursplan im Wochenüberblick

Woche: 01.01. - 05.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag			„Wir wünschen allen ein frohes und gesundes neues Jahr“				11 Uhr Hiit
Nach-mittag			Das Studio bleibt heute geschlossen	18 Uhr Hiit			

Woche: 06. 01. - 12.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold		10:30 Uhr Stuhl Gymnastik 11 Uhr Flexibar Gold		11 Uhr Jumping Gold	
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Flexi 19 Uhr Rücken 20 Uhr Jumping	19 Uhr Hiit	18 Uhr Yoga		

Woche: 13.01. - 19.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold				11 Uhr Hiit	
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Bauch & Booty	18 Uhr Yoga 19 Uhr Zumba	19 Uhr Jumping Gold	19 Uhr Faszien 20 Uhr Jumping	18:30 – 19:30 vortrag: Fit durch Gewonheiten: „Wie kleine Schritte Großes bewirken können“		

Woche: 20.01. - 26.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold					11 Uhr Hiit
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	19 Uhr Zumba	18 Uhr Hiit 19 Uhr Jumping	18 Uhr Deep Work 19 Uhr Flexibar	18 Uhr Yoga		

Woche: 27.01. - 31.01.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor-mittag	11 Uhr Zumba Gold	11 Uhr Hiit Gold					
Nach-mittag	18 Uhr Pilates 19 Uhr Strong	18 Uhr Yoga 19 Uhr Zumba	19 Uhr Step Fatburning	19 Uhr Hiit	19 Uhr Jumping		