

# Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 - 9.30						
9.30 - 10.30	* BBP		* Total Body		* BBP	
10.30 - 11.30						
11.30 - 13.00						
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00						
15.00 - 16.00				Mod. Kindertanz 3-5 Jahre		* Zumba
16.00 - 17.00			Mod. Kindertanz 7-10 Jahre	Mod. Kindertanz 6-9 Jahre		* Pilates
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00	* Rückenfit	* Gym-light	Destiny Hope 13-16 J.	* BMW (Bauch muss weg)	* Thai-Bo	
19.00 - 20.00	** Zumba	* Pilates	* Thai-Bo	* Zumba	* Power-Dumbell	
20.00 - 21.00	* BBP	* Bodyforming	* BBP	Showtanz Les Papillons/Route 66 (bis 22 Uhr)		

- \* leicht
- \*\* mittel
-  Tanztraining
-  Ausdauertraining
-  Kräftigungstraining