

Mona-Lisa:

Kursplan für Frauen und Männer gültig ab dem 1.11.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:00-11:00 Ganzkörpertraining (Männergruppe)	10:00-11:00 Bauch, Beine, Po (Frauengruppe)		10:00-11:00 Rückentraining (Männergruppe)	10:00-11:00 Spinning (Frauen, Männer)
				14:00-15:00 Bauch, Beine, Po (Frauengruppe)	11:00-12:00 Bauch, Beine, Po
16:00-17:00 Rückenkurs mit Flexibar (Frauengruppe)	16:00-17:00 Ganzkörpertraining (Männergruppe)	16:00-17:00 Rückenkurs (Frauengruppe)	16:00-17:00 Rückenkurs, Stretch, Relax (Frauengruppe)		
17:00-18:00 Fatburner mit Xco-Hanteln (Frauengruppe)	17:00-18:00 Bodystyling (Frauengruppe)	17:00-18:00 Fatburner, Pinofit (Frauengruppe)	17:00-18:00 Bodystyling (Frauengruppe)	17:00-18:00 Ganzkörpertraining (Frauengruppe)	
18:00-18:45 Ganzkörpertraining, Zumba, 14-tägig, im Wechsel (Frauen)	18:00-19:00 Circle Training (Männergruppe)	17:00-18:00 Workout/Step (Frauengruppe)	18:00-19:00 Ganzkörpertraining (Männergruppe)	18:00-19:00 Rückenkurs, Stretch, Relax (Frauengruppe)	
18:00-19:00 Spinning (Frauengruppe)		18:00-19:00 Yogilates (Frauengruppe)			
19:00-20:00 Circle Training (Frauengruppe)		18:00-19:00 Spinning (Frauengruppe)	19:00-20:00 HIIT-Training (Frauen, Männer)		
		19:00-19:25 Bauchexpress			
		19:30-20:15 Ganzkörpertraining			

