

KURSPLAN

Aerobic & More, Ballett/HipHop* und Indoor Cycling*

www.todtgluesinger-sv.de  Todtglüesinger SV Fitness

Todtglüesinger Sportverein – Fitnesshalle – Schulstraße 40, 21255 Todtglüesingen, Tel.: 04182 - 28 77 89

Montag		Dienstag	Mittwoch			Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
			9:00 – 10:15 Power Yoga Isabella			9:00 – 10:00 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia	8:45 – 10:00 Pilates I Maren			
10:00 – 11:00 Complete Body Workout Ilka		9:30 – 10:30 Pilates I + II Tatjana				10:00 – 11:00 Dance Workout Natalia	10:00 – 11:15 Pilates II Maren	10:30 – 11:30 Sling Training Jannick	12:00 – 13:00 Weekend Workout Trainerteam	11:15 – 12:45 Sunday Yoga Marie
		16:00 – 17:15 Power Yoga Anfänger Isabella					16:00 – 17:00 Complete Body Workout Jannick			
							17:00 – 17:30 Bauch Pur Jannick	17:00 – 18:00 Complete Body Workout Antje		
18:00 – 19:00 Fatburner Step Maïke H.	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	17:15 – 18:30 Pilates I Maren	17:45 – 19:15 Flow Dance Maren	18:00 – 18:45 M.A.X.* Natalia	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André				
19:00 – 20:00 Ballett/Modern Valérie	19:00 – 20:00 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia	18:30 – 19:45 Pilates II Maren	19:00 – 19:30 Bauch Pur Jannick	18:45 – 19:45 Sling Training Natalja	19:00 – 20:00 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia	19:00 – 19:45 Fatburner Step Steffi	18:45 – 19:45 Faszio® Faszien Training Ilka			
20:00 – 21:00 Hip Hop Valérie	20:00 – 21:00 KARDO Fight Fit Natalia	20:00 – 21:00 Sling Training Johanne	19:30 – 21:00 Power Yoga Isabella	20:00 – 21:00 Dance Workout Natalia	20:00 – 21:00 Functional Fitness Marcel /Jannick	20:00 – 21:15 Hatha Yoga Andrea	19:45 – 20:30 Bauch, Beine, Po, Rücken Steffi	19:45 – 21:15 Power Yoga Isabella		
19:30 – 20:30 Indoor Cycling Anne		19:00 – 20:00 Indoor Cycling Steffi	19:30 – 20:30 Indoor Cycling Simone			19:00 – 20:00 Indoor Cycling Heiner		zu den rot hinterlegten Kursen ist unsere Kinderbetreuung geöffnet		
								* Ballett/Modern/HipHop und * Indoor Cycling sind beitragsmäßig eigene Abteilungen		
								beim Sling Training, Functional Fitness und Indoor Cycling bitte für jeden Termin in die Liste im Bistro eintragen		