

KURSPROGRAMM

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30					TRX 60' Marlene
08:45	smartAbs+ 60' Marlene		Pilates 60' Kerstin		
09:30				Yoga 60 - 75' Stephanie	
10:00	m2f dance 60' Marlene		Fitboxe 60' Helene		
18:00			smartAbs+ 45' Helene		
18:15	Fitboxe 60' Helene				
18:30		Pump 60' Simon			
19:00			Fitboxe 60' Helene	Sypoba 60' Corinne/Bettina	Pump 60' Simon (am 1. Freitag im Monat)
19:15	m2f dance 60' Marlene				
19:35		TRX 60' Marlene			
20:05			Pilates 60' Kerstin		

SAMSTAG/SONNTAG gemäss **Wochenendplanung** imTeam

Das aktuelle Wochenendprogramm findest du auf www.loft3284.ch