

# Kursplan: LIFESTYLE Hille

Besuchen Sie auch die Studios in Espelkamp und Lübbecke



Tel. 05703 – 7 580 530

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			8:45 – 9:30 Wirbelsäule			
9.15 – 10.15 <b>Spinning</b>	9.15 – 10.00 Wirbelsäule	9.15 – 10.15 <b>Step Intervall</b>		9:15 - 10:15 		
10.30 – 11.15 Aktiver Rücken	10.15 – 11.00 LockervomHocker	10.15 – 11.00 AktiverRücken	10.15 - 11.00 BOP	10.15 -11.00 Aktiver Rücken	10.15 – 11.00 FitnessGym	
						In Lübbecke:
	16.30 – 17.15 ZUMBA-Kids		16.30 -17.15 HipHop			13.15 – 14.15 
17.00 – 17.45 Wirbelsäule			17.30 – 18.15 Wirbelsäule	17.00 – 17.45 Wirbelsäule		14.15 – 15.15 
18:00 - 19:00 	18:00 – 19:00 <b>BoxKickBurn</b>	18.00 – 18.45 Wirbelsäule	18.15 - 19.00 <b>AktiverRücken</b>	18.00 – 19.00 <b>PowerVision</b>		
19.15 – 20.00 Aktiver Rücken	19.15 – 20.15 <b>PowerVision</b>	18.55 – 19.55 <b>BOPAttack</b>	19:00 – 20:00 <b>Spinning</b>	19.00 – 19.30 <b>CoreTraining</b>		
		20.00 – 20.45 AktiverRücken				