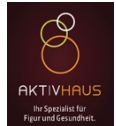


Kursplan

10.12.2018 - 16.12.2018

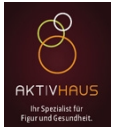
AKTIVHAUS Freising
Am Lohmühlbach 10
85356 Freising
08161 85800
freising@aktivhaus.com



Montag 10.12.2018	Dienstag 11.12.2018	Mittwoch 12.12.2018	Donnerstag 13.12.2018	Freitag 14.12.2018	Samstag 15.12.2018	Sonntag 16.12.2018
09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Gerda	09:00 - 10:00 Rückenfitness Lenka	09:00 - 10:00 TAO Carole	08:15 - 09:00 Seniorengymnastik Nadine	09:00 - 10:00 Zumba Rosi	15:00 - 16:00 Zumba Agnes	10:30 - 11:30 Bodystyling Manu
10:10 - 11:10 Pilates Elvira	09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Renate	09:00 - 10:00 Zumba Gold Petra	09:05 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Nadine	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Leo	16:00 - 17:00 Body Workout Agnes	10:30 - 12:00 Spinning- All Class... Wechselnd
18:00 - 19:00 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 10:35 Bauch Workout Lenka	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Heidi	09:15 - 10:00 Slings in Rhythm Elfi	09:15 - 10:00 Slings Pilates Elvira	17:30 - 18:30 Spinning-Spaß für A... Jadwigta	11:35 - 12:20 Slings in Rhythm Manu
18:00 - 19:00 Spinning-Spaß für A... Jadwigta	10:05 - 11:05 Zumba Renate	10:05 - 11:05 Pilates Susi U.	10:05 - 11:05 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 11:05 Hot Iron System Rosi		
18:15 - 19:00 HIIT Up Nadine	18:00 - 19:00 Zumba Sara	11:10 - 11:55 Slings in Rhythm Susi	18:00 - 19:00 Totally Body Sara	10:10 - 10:55 Stretch & Faszien Elvira		
19:05 - 20:05 Dance Party Elfi	18:00 - 19:00 ORB functional Elfi	18:15 - 19:00 HIIT Up Sara	18:00 - 18:15 Spinning- Intro Gerda	11:00 - 12:00 Rückenfitness Elvira		
19:05 - 20:05 Rückenfitness Manu	18:00 - 18:15 Spinning- Intro Reini	18:15 - 19:00 Slings in Rhythm	18:15 - 19:00 Spinning- For Begin... Gerda	17:30 - 18:15 Functional Flow Manu		
20:10 - 20:55 Slings Athletic Manu	18:15 - 19:00 Spinning-For Beginn... Reini	18:30 - 19:30 Spinning- Race Day Panti	19:00 - 20:00 Spinning- All Class... Gerda	18:15 - 19:30 Spinning (all Class... Juliane		
	19:00 - 20:00 Spinning- Mountain ... Reini	19:05 - 20:05 Wirbelsäule Katrin	19:05 - 20:05 Step Combo Sara	18:20 - 19:20 Rücken & Bauch Manu		
	19:05 - 19:50 Slings Athletic Lenka	19:05 - 19:50 Step -EINSTEIGER Sara	19:35 - 20:35 Yin & Yang Yoga Franzi			
	19:05 - 20:05 Step Combo Elfi	20:10 - 20:40 Stretch Katrin				

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Einweisung für S...
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit/Rücke...
- Kräftigung

Stand: 13.12.2018



Montag 10.12.2018	Dienstag 11.12.2018	Mittwoch 12.12.2018	Donnerstag 13.12.2018	Freitag 14.12.2018	Samstag 15.12.2018	Sonntag 16.12.2018
	<div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 19:55 - 20:40 Wirbelsäulengymnast... Lenka </div>	<div style="background-color: #FF0000; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 20:10 - 21:10 Hot Iron System Nadine </div>				

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Einweisung für S...
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit/Rücke...
- Kräftigung

Stand: 13.12.2018