

KURSSPECIALS

APRIL

ENDENICH

06.04.
mit Irene

10:30 Uhr
Aerobic
11:30 Uhr
Bodystyling

13.04.
mit Sandra

10:30 Uhr
Step
11:30 Uhr
Bodystyling

20.04.
mit Tina

10:30 Uhr
Intervall mit Step
und Hanteln
11:30 Uhr
Pilates

27.04.
mit Sigi

10:30 Uhr
Stepdance
11:30 Uhr
BBP

SANKT AUGUSTIN

01.04.
mit ASS

10:30 Uhr
Langhantel
Workout
11:30 Uhr
Step BBP

06.04.
mit Chris

11:00 Uhr
Bodystyling
12:00 Uhr
Zumba

13.04.
mit Sara

10:00 Uhr
Hot Iron Cross

20.04.
mit Chris

11:00 Uhr
Bodystyling
12:00 Uhr
Zumba

27.04.
mit Sara

10:00 Uhr
Hot Iron Cross

BORNHEIM

01.04.
mit Irene

11:00 Uhr
Fatburner
12:00 Uhr
Pilates

07.04.
mit Irene

11:00 Uhr
Fatburner
12:00 Uhr
Pilates

14.04.
mit Sigi

11:00 Uhr
Stepdance
12:00 Uhr
Bodystyling

21.04.
mit Conny

11:00 Uhr
Langhantel HIT
12:00 Uhr
Tabata

28.04.
mit Sigi

11:00 Uhr
Step
12:00 Uhr
Fitmix Intervall

BEUEL

07.04.
mit Jutta

11:00 Uhr
Rücken/Bauch
12:00 Uhr
Bodystyling

14.04.
mit Lenka

11:00 Uhr
Zumba
12:00 Uhr
BBP/Tabata

21.04.
mit Nella

11:00 Uhr
Fitmix

28.04.
mit Cordula

11:00 Uhr
Step 1

PLITTERSDORF

06.04.
mit Anja

11:00 Uhr
Bauch/Rücken
11:30 Uhr
Yin & Yang Yoga
(Bitte eine Decke
und warme Socken
mitbringen)

13.04.
mit Jutta

11:00 Uhr
Rückenfit
12:00 Uhr
Bodystyling

20.04.
mit Monika

11:00 Uhr
Bodyworkout

27.04.
mit Denise

10:00 Uhr
Bauch/Beine/Po
11:00 Uhr
Pilates