

KURSSPECIALS

DEZEMBER

ENDENICH

06.12.

mit Eda

10:00 Uhr
LesMills Bodypump
11:00 Uhr LesMills
Bodybalance

13.12.

mit Sandra

10:00 Uhr
Step
11:00 Uhr
Bodystyling

20.12.

mit Irene

10:00 Uhr
LesMills Bodypump
11:00 Uhr
Pilates

27.12.

mit Sigi

10:00 Uhr
Stepdance
11:00 Uhr Intervall
Bodyworkout

SANKT AUGUSTIN

06.12.

mit Irene

10:00 Uhr
LesMills Bodypump
11:00 Uhr
Pilates

13.12.

mit Irene

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Pilates

20.12.

mit Male

10:00 Uhr LesMills
Bodycombat
11:00 Uhr
Zumba

26.12.

mit Justin

10:00 Uhr
LesMills Bodyattack
11:05 Uhr
LesMills Shapes

BORNHEIM

07.12.

mit Lynn

10:00 Uhr
Yoga
11:00 Uhr
Pilates

14.12.

mit Conny

10:00 Uhr LesMills
Bodycombat
11:00 Uhr LesMills
Bodypump

21.12.

mit Sigi

10:00 Uhr
Step
11:00 Uhr
Bodystyling

26.12.

mit Irene

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Pilates

28.12.

mit Sigi

10:00 Uhr
Stepdance
11:00 Uhr
Bodywork

01.01.

mit Irene

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Pilates

BEUEL

07.12.

10:00 Uhr
mit Swetlana
Yoga
11:00 Uhr
mit Cordula
Step1

14.12.

mit Lenka

10:00 Uhr
Zumba
11:00 Uhr
Bodystyling

21.12.

mit Irene

10:00 Uhr
LesMills Bodypump
11:00 Uhr
Pilates

25.12.

mit Irene

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Pilates

28.12.

mit Justin

10:00 Uhr
LesMills Bodyattack
11:00 Uhr
LesMills Bodypump

PLITTERSDORF

06.12.

mit Anja

11:00 Uhr
Yoga 90min
12:30 Uhr
Bauch/Beine/Po

13.12.

mit Denise

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

20.12.

mit Kadriye

11:00 Uhr
LesMills Bodypump
11:45 Uhr LesMills
Bodyattack

21.12.

mit Lyubka

11:00 Uhr 365
dynamic strength
12:00 Uhr BodyArt
Yin & Yang

26.12.

11:00 Uhr mit
Kadriye LesMills
Bodybalance
12:00 Uhr mit
Salomè Zumba

27.12.

mit Lyubka

11:00 Uhr 365
dynamic strength
12:00 Uhr BodyArt
Yin & Yang

01.01.

mit Lyubka

11:00 Uhr 365
dynamic strength
12:00 Uhr BodyArt
Yin & Yang