

KURSSPECIALS

MÄRZ

ENDENICH

01.03.
mit Irene

10:00 Uhr
Aerobic
11:00 Uhr
Bodystyling

08.03.
mit Sigi

10:00 Uhr
Stepdance
11:00 Uhr
Funktional Training

15.03.
mit Sigi

10:00 Uhr
Double Step
11:00 Uhr
Bodystyling/Core

22.03.
mit Sandra

10:00 Uhr
Step
11:00 Uhr
Langhantel

29.03.
mit Irene

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Bodyshape

SANKT AUGUSTIN

01.03.
mit Lyubka

10:30 Uhr Dynamic &
Strenght
11:30 Uhr
Bodyart

08.03.
mit Irene

10:30 Uhr
Fatburner
11:30 Uhr
Pilates

15.03.
mit Daniela

10:30 Uhr
Rückenfit
11:30 Uhr
Yoga Stretch

22.03.
mit Lyubka

10:30 Uhr Dynamic
& Strenght
11:30 Uhr
Bodyart

29.03.
mit Chris

10:30 Uhr
Bodystyling
11:30 Uhr
Zumba

BORNHEIM

02.03.
mit Irene

11:00 Uhr
Fatburner
12:00 Uhr
Pilates

09.03.
mit Conny

11:00 Uhr
Lesmills Bodypump
12:00 Uhr
HIT Tabata Style

16.03.
mit Sigi

11:00 Uhr
Bodyworkout
12:00 Uhr
Stepdance

23.03.
mit Sigi

11:00 Uhr
Bodystyling
12:00 Uhr
Stepdance

30.03.
mit Irene

11:00 Uhr
Fitmix
12:00 Uhr
Pilates

BEUEL

02.03.
mit Lenka

10:00 Uhr
Zumba
11:00 Uhr
Bodystyling

09.03.

10:00 Uhr
mit Nella Pilates
11:00 Uhr
mit Cordula Step1

16.03.

09:30 Uhr
mit Monika Yoga
11:00 Uhr
mit Cordula Step1

23.03.
mit Daniela

10:00 Uhr
Fitmix
11:00 Uhr
Yoga Stretch

30.03.
mit Jutta

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

PLITTERSDORF

01.03.
mit Anja

11:00 Uhr
Bauch intensiv
11:30 Uhr
Yoga 90min

08.03.
mit Juliane

11:00 Uhr
Zumba

15.03.
mit Denise

10:00 Uhr
Pilates
11:00 Uhr
Bodyworkout

16.03.
mit Lyubka

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

22.03.
mit Sabine

11:00 Uhr
LesMills Bodypump
12:00 Uhr
Bodega Move

23.03.
mit Lyubka

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

29.03.
mit Anja

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