

KURSSPECIALS

SEPTEMBER

ENDENICH

06.09.

mit Sandra

10:00 Uhr
Step
11:00 Uhr
Bodystyling

13.09.

mit Sigi

10:00 Uhr
Stepdance
11:00 Uhr
Functional Training

20.09.

mit Sigi

10:00 Uhr
Step
11:00 Uhr Intervall
Bodyworkout

27.09.

mit Irene

10:00 Uhr
Aerobic
11:00 Uhr
Pilates

SANKT AUGUSTIN

06.09.

mit Irene

10:00 Uhr LesMills
Bodypump
11:00 Uhr
Pilates

13.09.

mit Irene

10:00 Uhr LesMills
Bodypump
11:00 Uhr
Pilates

20.09.

mit Monika

10:30 Uhr
Power Pilates

27.09.

mit Nadine

10:30 Uhr
HIIT
11:30 Uhr LesMills
Bodypump

BORNHEIM

07.09.

mit Conny

10:00 Uhr
LesMills Bodypump
11:00 Uhr LesMills
BodyCombat

14.09.

mit Sigi

10:00 Uhr
Stepdance
11:00 Uhr
Bodystyling

21.09.

mit Lynn

10:00 Uhr
Yoga
11:00 Uhr
Pilates

28.09.

mit Irene

10:00 Uhr
Fatburner
11:00 Uhr
Pilates

BEUEL

07.09.

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

14.09.

mit Monika

10:00 Uhr
Power Pilates
11:00 Uhr
Slow Yoga

21.09.

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

28.09.

mit Lenka

10:00 Uhr
Zumba
11:00 Uhr
Bodystyling

PLITTERSDORF

06.09.

mit Anja

11:00 Uhr
Yoga (1,5h)
12:30 Uhr
Step & Style

13.09.

mit Denise

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

20.09.

mit Anja

11:00 Uhr
Yoga (1,5h)
12:30 Uhr
Bodyworkout

27.09.

mit Sabine

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